CENA DWA ZŁOTE

1937



KALENDARZ KRAKOWSKIEGO OCHOTNICZEGO TOWARZYSTWA RATUNKOWEGO

B·K·

KALENDARZ

KRAKOWSKIEGO OCHOTNICZEGO TOWARZYSTWA RATUNKOWEGO

NA ROK

1937

Nakładem Krakowskiego Ochotniczego Towarzystwa Ratunkowego
Kraków, ul. Potockiego L. 19. — Telefony 111-11 i 122-62.

Okładkę rysowała p. Barbara Krzyżanowska.

Czcionkami Drukarni „Powściągliwość i Praca“ w Krakowie.

1937 1937

Kalendarz Pogotowia Ratunkowego w Krakowie

ROCZNIK ÓSMY

STYCZEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 **Piątek**	**Nowy R. 1937**	19 **Hrud. 1936**
2 Sobota	Makarego op.	20 Ihnatija
3 **Niedziela**	Genowefy	21 **Julianny**
4 Poniedz.	Eugeniusza	22 Anastazji
5 Wtorek	Telesfora	23 10 Muczen.
6 **Środa**	**Trzech Króli**	24 Jewh. † *wig.*
7 Czwartek	Walentego	25 **Rożd. J. Chr.**
8 Piątek	Seweryna	26 **Sob. B. P.**
9 Sobota	Julianny	27 **Stefana m.**
10 **Niedziela**	**1 po 3 Król.**	28 **2000 Mucz.**
11 Poniedz.	Honoraty	29 SS. Młodenc.
12 Wtorek	Arkadiusza	30 Anyzji
13 Środa	Hilarego	31 Mełanii
14 Czwartek	Feliksa z Noli	1 **Siczeń 1937**
15 Piątek	Maura, Pawła	2 Sylwestra
16 Sobota	Marcelego	3 Małachyja
17 **Niedziela**	**Starozapustna**	4 **Sob. 70 Ap.**
18 Poniedz.	Pryski	5 Naweczera
19 Wtorek	Henryka	6 **Boh. Hosp.**
20 Środa	Fabjana	7 Sob. ś. Joana
21 Czwartek	Agnieszki	8 Heorhija
22 Piątek	Wincentego	9 Połyjewkta
23 Sobota	Zaślub. NMP.	10 Hryhorja
24 **Niedziela**	**3 po 3 Król.**	11 **Teodozyja**
25 Poniedz.	Nawr. św. Pawła	12 Tatiany
26 Wtorek	Pauliny	13 Ermyła
27 Środa	Jana Złot.	14 Zacheja
28 Czwartek	Karola Wielk.	15 Pawła T.
29 Piątek	Franciszka	16 Petra Ap.
30 Sobota	Martyny	17 Antonia
31 **Niedziela**	**Mięsopustna**	18 Atanazyja

NOTATKI:

LUTY

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Poniedz.	Ignacego	19 Makaria
2 **Wtorek**	**NPM. Gromn.**	20 Jewtymia
3 Środa	Błażeja	21 Maksyma
4 Czwartek	Weroniki	22 Tymoteja
5 Piątek	Agaty	23 Kłymenta
6 Sobota	Doroty	24 Pr. Kseni
7 **Niedziela**	**Zap.,** Romualda	25 **Hryhoryja**
8 Poniedz.	Jana z M.	26 Ksenofonta
9 Wtorek	Apolonii	27 Per. św. Joana
10 Środa	*Popielec*	28 Jefrema
11 Czwartek	Łucjana	29 Ihnatia
12 Piątek	Eulalii	30 **Troch Świat**
13 Sobota	Katarzyny	31 Kyra i J.
14 **Niedziela**	**Wstępna**, Walent.	1 **Lutyj. Tryf.**
15 Poniedz.	Faustyna	2 Stritenje
16 Wtorek	Julianny	3 Symeona
17 Środa	Konstancji † *S.d.*	4 Izydora
18 Czwartek	Flawiana	5 Ahafji
19 Piątek	Konrada † *S. d.*	6 Wukoła
20 Sobota	Nicefora † *S. d.*	7 Parfenija
21 **Niedziela**	**Sucha,** Eleonory	8 **Teodora**
22 Poniedz.	Kat. św. Piotra	9 Nykifora
23 Wtorek	Romany	10 Charłampyja
24 Środa	Macieja ap.	11 Własyja
25 Czwartek	Anastazji	12 Mełetyja
26 Piątek	Wiktora	13 Martyniana
27 Sobota	Aleksandra	14 Awksentyja
28 **Niedziela**	**Głucha**. Romana	15 **Onysyma**

NOTATKI:

MARZEC

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Poniedz.	Albina	16 Pamfyła
2 Wtorek	Heleny	17 Teodora
3 Środa	Kunegundy	18 Lwa ep. k.
4 Czwartek	Kazimierza	19 Archipa
5 Piątek	Fryderyka	20 Lwa ep.
6 Sobota	Kolety	21 Tymoteja
7 **Niedziela**	**Środop.**, Tomasz.	22 **SS. Mucz. w E.**
8 Poniedz.	Jana Bożego	23 Połykarpa
9 Wtorek	Cyryla i Metod.	24 Joana
10 Środa	Cypriana	25 Tarasyja
11 Czwartek	Konstantego	26 Porfyryja
12 Piątek	Grzegorza	27 Prokopa
13 Sobota	Rozyny	28 Wasyłyja
14 **Niedziela**	**Czarna**, Matyldy	1 **Berez.**, Jewd.
15 Poniedz.	Longina	2 Teodota
16 Wtorek	Lubina	3 Jewtropyja
17 Środa	Gertrudy	4 Harasyma
18 Czwartek	Edwarda	5 Konona
19 Piątek	Józefa	6 42 ŚŚ. Mucz.
20 Sobota	Joachima	7 Wasyłyja
21 **Niedziela**	**Palmowa**, Bened.	8 **Teofyłakta**
22 Poniedz.	Oktawiana	9 42 ŚŚ. Mucz.
23 Wtorek	Wiktoriana	10 Kondrata
24 Środa	Gabriela Arch.	11 Sofronija
25 Czwartek	*W. Czwartek*	12 Teofana
26 Piątek	*W. Piątek*	13 Nykifora
27 Sobota	*W. Sobota*	14 Wenedykta
28 **Niedziela**	**Wielkanoc**	15 **Ahapija**
29 **Poniedz.**	**Poniedz. Wielk.**	16 Sawyna
30 Wtorek	Kwiryna	17 Aleksyja
31 Środa	Balbiny, Kornelii	18 Kiryła

NOTATKI:

KWIECIEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Czwartek	Hugona	19 Chryzanfta
2 Piątek	Franciszka	20 Prep. Oteć
3 Sobota	Ryszarda	21 Jakowa
4 **Niedziela**	**Przewodnia**	22 **Wasyłyja**
5 Poniedz.	*Zwiastow. NPM.*	23 Nikona
6 Wtorek	Celestyna	24 Zacharii
7 Środa	Hermana	25 **Błah. P. Boh.**
8 Czwartek	Dionizego	26 Hawryła
9 Piątek	Maryi Egip.	27 Matrony
10 Sobota	Ezechiela	28 Iłariona
11 **Niedziela**	2 **po Wielk.**	29 **Marka**
12 Poniedz.	Juliusza	30 Joana
13 Wtorek	Justyny	31 Ipatyja
14 Środa	Waleriana	1 **Kwit.** Marii
15 Czwartek	Anastazji	2 Tyta
16 Piątek	Lamberta	3 Nykity
17 Sobota	Rudolfa	4 Josyfa
18 **Niedziela**	3 **po Wielk.**	5 **Teoduła**
19 Poniedz.	Emmy	6 Jewtychija
20 Wtorek	Agnieszki	7 Hrehoryja
21 Środa	Anzelma	8 Irodiona
22 Czwartek	Sotera i Kaja	9 Jewsychija
23 Piątek	Wojciecha	10 Terentyja
24 Sobota	Jerzego	11 Antypy
25 **Niedziela**	4 **po Wielk.**	12 **Wasyłyja**
26 Poniedz.	Kleta, Bazylego	13 Artemona
27 Wtorek	Zyty, Peregryna	14 Martyna
28 Środa	Witalisa	15 Arystarcha
29 Czwartek	Piotra	16 *Czetw. Weł.*
30 Piątek	Katarzyny Sen.	17 **Piatn. Weł.**

NOTATKI:

MAJ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Sobota	Filipa i Jakuba	Wełyka
2 **Niedziela**	5 **po Wielk.**	19 **Woskr. Hosp.**
3 **Poniedz.**	**Król. Kor. Pol.**	20 **Pon. Woskr.**
4 Wtorek	Floriana	21 **Wtor. Woskr.**
5 Środa	Piusa V.	22 Salomeji
6 **Czwartek**	**Wniebowst. P.**	23 Hrehoryja
7 Piątek	Domiceli, Gizeli	24 Sawy mucz.
8 Sobota	Stanisława bp.	25 Marka
9 **Niedziela**	6 **po Wielk.**	26 **Wasyłyja**
10 Poniedz.	Izydora	27 Symeona
11 Wtorek	Adolfa, Beatr.	28 Jasona
12 Środa	Pankracego	29 9 Mucz. w K.
13 Czwartek	Serwacego	30 Jakowa
14 Piątek	Bonifacego	1 **Traweń.**
15 Sobota	Zofii	2 Atanazyja
16 **Niedziela**	**Zesł. Ducha św.**	3 **Teodozyja**
17 **Poniedz.**	**Jakuba**	4 Pełahii
18 Wtorek	Feliksa	5 Iryny
19 Środa	Iwona, Piotra	6 Jowa prep.
20 Czwartek	Bernarda	7 Jawł. cz. Chr.
21 Piątek	Heleny kr.	8 Joana Boh.
22 Sobota	Julii, Emilii	9 Nykołaja
23 **Niedziela**	1 **Trójcy św.**	10 **Symeona**
24 Poniedz.	Joanny	11 Mokyja
25 Wtorek	Urbana	12 Jepyfanyja
26 Środa	Filipa	13 Hłykerii
27 **Czwartek**	**Boże Ciało**	14 Preśw. Euch.
28 Piątek	Wilhelma	15 Pachomyja
29 Sobota	Maksymiliana	16 Modesta
30 **Niedziela**	2 **Feliksa**	17 **Andronika**
31 Poniedz.	Anieli, Petroneli	18 Teodota

NOTATKI:

CZERWIEC

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Wtorek	Nikodema	19 Patrykia
2 Środa	Erazma	20 Pałateja
3 Czwartek	Klotyldy	21 Konstantyna
4 Piątek	Kwiryna	22 Serca Isusa
5 Sobota	Bonifacego	23 Mychajła
6 **Niedziela**	3 **Norberta**	24 **Symeona**
7 Poniedz.	Roberta	25 Joana
8 Wtorek	Medarda	26 Karpa
9 Środa	Felicjana	27 Teraponta
10 Czwartek	Małgorzaty	28 **Wozn. Hosp.**
11 Piątek	Barnaby	29 Teodozji
12 Sobota	Onufrego	30 Izaakija
13 **Niedziela**	4 **Antoniego**	31 **Jeremija**
14 Poniedz.	Bazylego	1 **Czerw.** Just.
15 Wtorek	Wita i Modesta	2 Nikifora
16 Środa	Justyny Jolanty	3 Łukyjana
17 Czwartek	Adolfa	4 Mytrofana
18 Piątek	Marka, Marcelina	5 Doroteja
19 Sobota	Gerwaz. i Protaz.	6 Wysariona
20 **Niedziela**	5 **Reginy**	7 **Sosz. ś. Ducha**
21 Poniedz.	Alojzego, Alicji	8 **Poned Sosz.**
22 Wtorek	Paulina	9 Kyryła
23 Środa	Wandy, Zenona	10 Tymoteja
24 Czwartek	Jana Chrzc.	11 Wartołomeja
25 Piątek	Prospera	12 Onufryja
26 Sobota	Jana i Pawła	13 Akyłyny
27 **Niedziela**	6 **Władysława**	14 **Jełyseja**
28 Poniedz.	Leona	15 Amoza
29 **Wtorek**	**Piotra i Pawła**	16 Tychona
30 Środa	Emilii	17 Manuiła

NOTATKI:

LIPIEC

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Czwartek	Teobalda	18 Łeontyja
2 Piątek	*Nawiedz. NMP.*	19 Judy
3 Sobota	Alfreda	20 Metodyja
4 **Niedziela**	7 **Józefa Kal.**	21 **Juljana**
5 Poniedz.	Filomeny	22 Jewsewyja
6 Wtorek	Izajasza	23 Ahrypiny
7 Środa	Pulcherii	24 **Róż. ś. Joana**
8 Czwartek	Elżbiety	25 Fewronji
9 Piątek	Luizy	26 Dawyda
10 Sobota	Amalii	27 Samsona
11 **Niedziela**	8 **Olgi. Pelagii**	28 **Kyra, Joana**
12 Poniedz.	Jana Gwalb.	29 **Petra i Pawła**
13 Wtorek	Małgorzaty	30 Sob 12 Ap.
14 Środa	Bonawentury	1 **Łyp.** Kosmy
15 Czwartek	Henryka	2 Poł. Ryz. Boh.
16 Piątek	*NPM. Szkapl.*	3 Jakynta
17 Sobota	Aleksego	4 Andreja
18 **Niedziela**	9 **Szymona**	5 **Kyryła i Met.**
19 Poniedz.	Wincentego a P.	6 Atanazyja
20 Wtorek	Czesława	7 Tomy pr.
21 Środa	Praksedy	8 Prokopa
22 Czwartek	Maryi Magdal.	9 Pankratyja
23 Piątek	Apolinarego	10 Antonija
24 Sobota	Krystyny	11 Ewfemii
25 **Niedziela**	10 **Jakuba**	12 **Prokła**
26 Poniedź.	Anny Matki	13 Sob. Hawryła
27 Wtorek	Natalii	14 Akyły Onys.
28 Środa	Innocentego	15 Wołodymyra
29 Czwartek	Marty	16 Atynogena
30 Piątek	Abdona i Senny	17 Maryny
31 Sobota	Ignacego Lojoli	18 Jakynta

NOTATKI:

SIERPIEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 **Niedziela**	11 **Piotra w ok.**	19 **Makryny**
2 Poniedz.	*NPM. Anielskiej*	20 Iłyji
3 Wtorek	Zn. ś. Szczepana	21 Symeona
4 Środa	Dominika Wyzn.	22 Marji Mahd.
5 Czwartek	*NPM. Śnieżnej*	23 Trofyma
6 Piątek	*Przem. Pańsk.*	24 Borysa i Chl.
7 Sobota	Kajetana	25 Usp. ś. Anny
8 **Niedziela**	12 **Cyrjaka**	26 **Jermołaja**
9 Poniedz.	Romana	27 Pantełejmona
10 Wtorek	Wawrzyńca	28 Prochora
11 Środa	Zuzanny	29 Kałynyka
12 Czwartek	Klary	30 Syły ap.
13 Piątek	Hipolita	31 Jewdokyma
14 Sobota	Euzebiusza	1 **Serpeń**
15 **Niedziela**	13 **Wnieb. NMP.**	2 **Stefana mucz.**
16 Poniedz.	Jacka	3 Izaakija
17 Wtorek	Anastazego	4 7 Mład.
18 Środa	Heleny ces.	5 Ewsychyja
19 Czwartek	Bolesława	6 **Preobr. Hosp.**
20 Piątek	Stefana kr.	7 Dometyja
21 Sobota	Joanny	8 Emyłjana
22 **Niedziela**	14 **Tymoteusza**	9 **Mateja**
23 Poniedz.	Filipa	10 Ławrentyja
24 Wtorek	Bartłomieja	11 Jewpła
25 Środa	Ludwika kr.	12 Fotyja
26 Czwartek	NPM. Częstoch.	13 Maksyma
27 Piątek	Prz. ś. Kazimierza	14 Mycheja
28 Sobota	Augustyna	15 **Usp. Bohor.**
29 **Niedziela**	15 **Ścięcie ś. Jana**	16 **Per. n.**
30 Poniedz.	Róży z Limy	17 Myrona
31 Wtorek	Rajmunda	18 Flora

NOTATKI:

WRZESIEŃ

Dnia	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Środa	Idziego	19 Andreja
2 Czwartek	Stefana	20 Samuiła
3 Piątek	Bronisławy	21 Tadeja
4 Sobota	Rozalji	22 Agatonika
5 **Niedziela**	16 **Wawrzyńca**	23 **Łupa**
6 Poniedz.	Zacharjasza	24 Ewtychyja
7 Wtorek	Reginy	25 Wartołomeja
8 Środa	*Narodz. NMP*	26 Adrjana
9 Czwartek	Gorgonjusza	27 Pimena
10 Piątek	Mikołaja	28 Mojseja
11 Sobota	Prota	29 Us. hł. ś. Joana
12 **Niedziela**	17 **Gwidona**	30 **Aleksandra**
13 Poniedz.	Tobjasza	31 Poł. Poj. Pr.
14 Wtorek	Podwyż. ś. Krz.	1 **Weres.** Sym.
15 Środa	Nikodema	2 Mamanta
16 Czwartek	Ludmiły	3 Antyma
17 Piątek	Lamberta	4 Wawyły
18 Sobota	Tomasza	5 Zacharji
19 **Niedziela**	18 **Januarego**	6 **Mychajła**
20 Poniedz.	Eustachego	7 Sozonta
21 Wtorek	Mateusza	8 **Rożdż. Pr.**
22 Środa	Maurycego	9 Joakima
23 Czwartek	Tekli	10 Mynodory
24 Piątek	Gerarda	11 Teodory
25 Sobota	Władysława	12 Awtonoma
26 **Niedziela**	19 **Cyprjana**	13 **Kornyiła**
27 Poniedz.	Kosmy i Dam.	14 **Wozd. Cz. Kr.**
28 Wtorek	Wacława	15 Nykity
29 Środa	*Mich. Arch.*	16 Ewfymji
30 Czwartek	Jana z Dukli	17 Sofji

NOTATKI:

PAŹDZIERNIK

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko katolicki
1 Piątek	Remigiusza	18 Ewmenyja
2 Sobota	Aniołów Str.	19 Trofyma
3 **Niedziela**	20 **Teresy z L.**	20 **Ewstachija**
4 Poniedz.	Franciszka Seraf.	21 Kondrata
5 Wtorek	Placyda	22 Foky
6 Środa	Brunona	23 Zacz. ś. Joana
7 Czwartek	Justyny	24 Tekły
8 Piątek	Brygidy	25 Ewfrozyny
9 Sobota	Dionizego	26 Joana Boh.
10 **Niedziela**	21 **Franciszka**	27 **Kałystrata**
11 Poniedz.	Wincentego K.	28 Charytona
12 Wtorek	Maksymiljana	29 Kyriaka
13 Środa	Edwarda kr.	30 Hryhorja
14 Czwartek	Kaliksta	1 Żowt. Pokr.
15 Piątek	Teresy, Jadwigi	2 Kyprjana
16 Sobota	Jadwigi ks. śl.	3 Dionizyja
17 **Niedziela**	22 **Małgorzaty**	4 **Jeroteja**
18 Poniedz.	Łukasza	5 Charytyny
19 Wtorek	Piotra	6 Tomy
20 Środa	Jana Kantego	7 Serhija
21 Czwartek	Urszuli	8 Pełahji
22 Piątek	Korduli	9 Jakowa
23 Sobota	Jana Kap.	10 Ewłampyja
24 **Niedziela**	23 **Rafała Arch.**	11 **Fyłypa**
25 Poniedz.	Kryspiny	12 Prowa
26 Wtorek	Ewarysta	13 Karpa
27 Środa	Sabiny	14 Paraskewji
28 Czwartek	Tadeusza	15 Ewtymyja
29 Piątek	Narcyza	16 Łonhyna
30 Sobota	Klaudiusza	17 Osyli
31 **Niedziela**	24 **Wolfganga**	18 **Łuky**

NOTATKI:

LISTOPAD

Dnia	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 **Poniedz.**	**Wszystkich Św.**	19 **Joiła**
2 Wtorek	*Dzień Zaduszny*	20 Artemija
3 Środa	Huberta	21 Iłarjona
4 Czwartek	Karola	22 Awerkyja
5 Piątek	Elżbiety	23 Jakowa
6 Sobota	Leonarda	24 Arefty
7 **Niedziela**	25 **Herkulana**	25 **Markjana**
8 Poniedz.	Sewera	26 **Demetryja**
9 Wtorek	Teodora	27 Nestora
10 Środa	Andrzeja	28 Terentyja
11 Czwartek	Marcina	29 Anastazji
12 Piątek	Marcina	30 Zynowija
13 Sobota	Stanisława Kostki	31 Stachija
14 **Niedziela**	26 **Józefata**	1 **Łystop. Kosmy**
15 Poniedz.	Leopolda	2 Akyndyna
16 Wtorek	Edmunda	3 Akepsyma
17 Środa	Salomei	4 Joannyka
18 Czwartek	Ottona	5 Hałaktjona
19 Piątek	Elżbiety	6 Pawła
20 Sobota	Feliksa	7 Łazara
21 **Niedziela**	27 **Ofiar. NPM.**	8 **Mychajła**
22 Poniedz.	Cecylji	9 Onysyfora
23 Wtorek	Klemensa	10 Erasta
24 Środa	Emilii	11 Myny
25 Czwartek	Katarzyny	12 Josafata
26 Piątek	Konrada	13 Joana Złot.
27 Sobota	Wirgiljusza	14 Fyłypa
28 **Niedziela**	1 **Adw.** Krescent.	15 **Hurija**
29 Poniedz.	Saturnina	16 Mateja
30 Wtorek	Andrzeja	17 Hrehoryja

N O T A T K I :

GRUDZIEŃ

Dnie	Kalendarz rzymsko-katolicki	Kalendarz grecko-katolicki
1 Środa	Eligiusza	18 Platona
2 Czwartek	Bibiany	19 Awdyja
3 Piątek	Franciszka Ksaw.	20 Hryhor. i Pr.
4 Sobota	Barbary	21 **Wowed**. Boh.
5 **Niedziela**	2 **Adw.** Saby	22 **Fyłymona**
6 Poniedz.	Mikołaja	23 Amfiłocha
7 Wtorek	Ambrożego	24 Kateryny
8 **Środa**	**Niepok. P. NPM.**	25 Kłymentja
9 Czwartek	Leokadii	26 Ałypa
10 Piątek	*NPM. Loret.*	27 Jakowa
11 Sobota	Damazego	28 Stefana
12 **Niedziela**	3 **Adw.** Aleks.	29 **Paramona**
13 Poniedz.	Łucji i Otylii	30 Andreja
14 Wtorek	Nikazego	1 **Hrud.** Nauma
15 Środa	Fortunata *† S. d*	2 Awakuma
16 Czwartek	Adelajdy	3 Sofonija
17 Piątek	Łazarza *† S. d.*	4 Warwary
18 Sobota	Gracjana *† S. d.*	5 Sawy
19 **Niedziela**	4 **Adw.** Nemez.	6 **Nykołaja**
20 Poniedz.	Teofila	7 Amwrozyja
21 Wtorek	Tomasza	8 Patapja
22 Środa	Zenona	9 **Zaczat. Boh.**
23 Czwartek	Wiktorii	10 Myny
24 Piątek	Adama i Ewy *†*	11 Danyła
25 **Sobota**	**Boże Narodzenie**	12 Spirydjona
26 **Niedziela**	**Szczepana**	13 **Oresta**
27 Poniedz.	Jana	14 Fyłymona
28 Wtorek	Młodzian. męcz.	15 Ełewterja
29 Środa	Tomasza	16 Ahheja
30 Czwartek	Dawida	17 Danyła
31 Piątek	Sylwestra	18 Sewastjana

NOTATKI:

Kalendarz żydowski

Święta.

15	Nisan	1. dzień Paschy	27/III.
16	„	2. „ „	28/III.
21	„	7. „ „	2/IV.
22	„	8. „ „	3/IV.
6	Siwan	1. Zielon. Świąt	16/V.
7	„	2. „ „	17/V.
1	Tiszri	1. dzień Now. Rok.	6/IX.
2	Tiszri	2. dzień Now. Rok.	7/IX.
10	„	święto Pojednania	15/IX.
15	„	1. dz. św. Szałasów	20/IX.
16	„	2. „ „	21/IX.
22	„	Koniec św. Szałas	27/IX.
23	„	Radość z Prawa	28/IX.

Początek miesięcy

1 Tiszri 6 września
1 Cheszwan 6 października
1 Kislew 5 listopada
1 Tebet 5 grudnia
1 Szebat 13 stycznia
1 Adar 12 lutego
1 Nisan 13 marca
1 Ijar 12 kwietnia
1 Siwan 11 maja
1 Tamuz 10 czerwca
1 Ab 9 lipca
1 Elul 8 sierpnia

KALENDARZ MYŚLIWSKI

Czasy ochrony zwierzyny dla Małopolski.

(Ciemne pola oznaczają czas ochrony).

Rodzaj zwierzyny	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Paździer.	Listopad	Grudzień
Jelenie-byki, daniele-rogacze . .	■	■	■	■	■	■	■	■	▌15		■	■
Sarny-kozły	■	■	■	■	▌15						■	■
Zające-szaraki	▌15	■	■	■	■	■	■	■	■	▌15		
Borsuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■
Wiewiórki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Głuszce-koguty	■	■	▌15		15▌	■	■	■	■	■	■	■
Cietrzewie-koguty						■	■	▌15				
Jarząbki		■	■	■	■	■	■	▌15				
Bażanty-koguty		■	■	■	■	■	■	■	■	▌15		
Kuropatwy	■	■	■	■	■	■	■	■				■
Przepiórki			■	■	■	■	■	■				
Słonki					▌15	■	■	▌15				
Bataliony						■	▌10					
Dzikie łabędzie i dzikie gęsi . .						■	▌15					
Dzikie kaczki (samice i młode) oraz inne ptactwo wodne i błotne . .			■	■	■	■	▌15					
Dzikie łabędzie i dzikie gęsi . .					▌15	■	■					
Dropie, dropie kamionki (strepety), dzikie gołębie, drozdy, kwiczoły, paszkoty		■	■	■	■	■	■	▌15				
Ptaki krukowate i drapieżne z wyjątkiem jastrzębi gołębiarzy, krogulców, wron i srok		■	■	■	■	■	■	▌15				
Żubry, bobry, kozice, świstaki, samice i cielęta: łosia, jelenia, daniela, sarny-kozy i koźlęta, niedźwiedzice od niedźwiątek, głuszce-kury, bażanty-kury, czarne bociany oraz w województwach: pomorskim, poznańskim, warszawskim, łódzkim, kieleckim, lubelskim, krakowskim, lwowskim, tarnopolskim i stanisławowskim cietrzewie i kury.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Kalendarzyk rybacki.

Czas ochrony.

1) Dla łososiów od 16 września do 15 marca;
2) dla troci od 17 września do 15 marca;
3) dla pstrągów od 16 września do 15 marca;
4) dla jazi ów od 1 kwietnia do 31 maja;
5) dla lipieni od 1 marca do 31 maja;
6) dla głowacic od 16 marca do 15 maja;
7) dla świnek od 1 kwietnia do 15 maja;
8) dla wyrozubów od 1 kwietnia do 31 maja;
9) dla czopów od 1 kwietnia do 31 maja;
10) dla sandaczów od 16 kwietnia do 15 czerwca;
11) dla cyrt od 16 maja do 30 czerwca;
12) dla brzan i brzanek od 16 maja do 30 czerwca;
13) dla leszczów od 1 maja do 15 czerwca;
14) dla jesiotrów od 1 marca do 31 grudnia;
15) dla szczupaków od 1 marca do 15 kwietnia;
16) dla raków: a) dla samca od 1 października do 15 maja; b) dla samicy od 1 października do 31 lipca.

Nie mogą być sprzedawane, ani podawane w jadłodajniach: gatunki ryb i raki, wyszczególnione pod pozycjami 1—16, podczas oznaczonych czasów ochrony, z wyjątkiem pierwszych trzech dni tychże.

Nadto nie mogą być sprzedawane ani podawane:

jesiotry	niżej	100	ctm.
łososie	„	50	„
trocie	„	50	„
sandacze	„	40	„
głowacice	„	40	„
wyrozuby	„	40	„
węgorze	„	40	„
czeczugi	„	30	„
brzany	„	30	„
leszcze	„	30	„
jazie	„	25	„
lipienie	„	25	„
świnki	„	25	„
klonki	„	20	„
pstrągi	„	20	„
cyrty	„	20	„
brzanki	„	16	„
czopy	„	16	„
raki	„	7	„

Miara od początku głowy do końca płetwy ogonowej.

Czas ochronny nie jest jeszcze ustalony dla wszystkich ziem Rzpltej. Powyższy kalendarzyk obowiązuje dla Małopolski, dla ziem b. zaboru pruskiego są normy według dawnego ustawodawstwa niemieckiego, dla obszarów b. zaboru rosyjskiego niema jeszcze przepisów.

TARYFA POCZTOWA I TELEGRAFICZNA.

Obrót miejscowy: **Zł. gr.**

Listy zwykłe prywatne do 20 gram. —.15
ponad 20— 250 gramów . . —.30
ponad 250— 500 gramów . . —.40
ponad 500—1000 gramów . . —.60
Kartki pocztowe . . . . —.10
Kartki z widokami, zawierające w tekście nie więcej jak 5 wyrazów z życzeniami, pozdrowieniami itp.
Telegramy od wyrazu . . . . . —.05
nadto zasadnicza opłata . . . —.25

Obrót w kraju i do Gdańska Nr. 1:

Listy zwykłe prywatne do 20 gram. —.25
ponad 20—250 gramów . . . —.50
ponad 250—500 gramów . . . —.80
Kartki pocztowe . . . . —.15
Kartki z widokami, zawierające w tekście nie więcej jak 5 wyrazów z życzeniami, pozdrowieniami itp. —.05
Druki a) zwykłe pojedyncze do wagi 20 gramów . . . . . . —.05
ponad 20— 50 gramów . . . —.10
ponad 50—100 gramów . . . —.15
ponad 100—250 gramów . . . —.25
ponad 250—500 gramów . . . —.50
ponad 500—1 kg. . . . . . . —.60
ponad 1—2 kg. pojedyncze tomy —.70
Druki b) nadane jednorazowo w ilości:
ponad 500— 1000 sztuk – 70%
ponad 1000— 5000 sztuk – 65%
ponad 5000—10000 sztuk – 60%
ponad 10.000 sztuk — 50%
od odpowiedniej wagi jak pod a) podane.
Papiery handlowe i przesyłki mieszane
do 100 gramów . . . . —.15
do 250 gramów . . . . —.25
do 500 gramów . . . . —.50
do 1 kg. . . . . —.60
Próbki towarowe do wagi 100 gram. —.15
do wagi 250 gram. —.25
do wagi 500 gram. —.50
Przesyłki mieszane tylko z zawartością druków i próbek towarowych wysyłane jednocześnie w ilości:
ponad 100— 500 sztuk – 70%
ponad 500—1000 sztuk – 65%
ponad 1000 sztuk — 60 %
opłaty jak za przesyłki mieszane odpowiedniej wagi.
Opłaty dodatkowe:
do przesyłek Poste-restante . . —.10
za doręczenie ekspres . . . . —.50
za polecenie (recepis) . . . . —.30
od przesyłek za pobraniem . . —.50
Za reklamacje przesyłki pocztowej. —.50
Przekazy pocztowe do 20 Zł. opłata —.20
ponad 20— 50 Zł. . . . —.40
ponad 50— 100 Zł. . . . —.60
ponad 100— 500 Zł. . . . 1.—
ponad 500—1000 Zł. . . . 1.50
ponad 1000—2000 Zł. . . . 2.—
ponad 2000—5000 Zł. . . . 3.—

Wpłaty P. K. O.
blankietami nadawczymi:

do 50 zł. opłata . . . . . . —.10
powyżej 50— 100 zł. opłata . —.20
powyżej 100— 250 zł. opłata . —.30
powyżej 250— 500 zł. opłata . —.40
powyżej 500— 750 zł. opłata . —.60
powyżej 750—1000 zł. opłata . —.80
powyżej 1000—5000 zł. opłata , 1.50
powyżej 5000 opłata 2.50
Telegramy zwykłe od wyrazu . , —.15
nadto opłata zasadnicza . . . —.25
Telegramy pilne (D) od wyrazu . —.30
nadto opłata zasadnicza . . . —.25
Telegramy listowe (L.T.) od wyrazu —.05
najmniej 25 wyraz. opłata wynosi 1.25
nadto opłata zasadnicza . . . —.25
Telegramy z życzeniami (XLT.) najmniej 15 wyrazów – od wyrazu —.05
nadto opłata zasadnicza . . . —.25

TARYFA PACZEK POCZTOWYCH.

Strefa	1	2	3	4
WAGA	do 100 km.	ponad 100 do 300km.	ponad 300 do 600km.	ponad 600km
do 1 kg	—60	—50	—60	—80
ponad 1— 3 „	—70	—80	1 20	1·40
ponad 3— 5 „	—90	1 30	1·80	2·30
ponad 5—10 „	1·30	2·30	3·—	3·50
ponad 10—15 „	1·70	3 —	4 50	5·—
ponad 15—20 „	2.—	3·80	4·80	7·—

Dopłaty: za pobranie — 50 gr.
za Poste-restante — 50 gr.

PACZKI ŻYWNOŚCIOWE W KRAJU.

Strefa	1	2	3	4
WAGA	do 100 km.	ponad 100 do 300 km.	ponad 300 do 600 km.	ponad 600 km.
do 5 kg	—50	—50	1·—	1·20
ponad 5— 6 „	—50	—50	1·20	1·50
ponad 6— 7 „	—40	—70	1·30	1·70
ponad 7— 8 „	—50	—80	1·50	2·—
ponad 8— 9 „	—60	—90	1·60	2·30
ponad 9 10 „	—60	1·20	2·—	2.90
ponad 10—15 „	—80	1·60	3·—	4·50
ponad 15—20 „	1·—	2·20	4·—	5.50

przy paczkach żywnościowych nie opłaca się za Poste-restante.

Poczta lotnicza w kraju:

Kartki pocztowe . . . . —.20
Listy do 20 gramów . . . . . . —.35

Obrót zagraniczny:
Do Austrii, Czech, Rumunii i Węgier:

Listy zwykle do wagi 20 gramów —.45
za każde dalsze 20 gramów . —.25
Kartki pocztowe . . . . —.25

Do wszystkich innych państw:

Listy zwykłe do wagi 20 gramów —.55
za każde 20 gramów . . . . . —.30
Kartki pocztowe . . . . —.30
Druki za każde 50 gramów . . . —.10
dopuszczalne do 2 kg.

Papiery handlowe i próbki towarowe
za każde 50 gram. - 10 gr. najmniej —.60
Polecenie przesyłek listowych . . —.45
Za doręczenie Ekspres . . . . 1.—
Za reklamacje . . . . 1.—

Przekazy pocztowe:
a) do Kanady, Stanów Zjednoczonych Ameryki i Wielkiej Brytanii za każde Zł. 100 — opłata . . 1.—
b) do innych krajów do Zł. 100 — opłata . . . . —.80
za każde dalsze Zł. 100 — opłata —.50

Poczta lotnicza:

Do Austrii, Czechosłowacji, Rumunii i Węgier:

Kartki pocztowe . . . . . . —.45
Listy do 20 gramów . . . . . —.70

Do innych krajów europejskich:

Kartki pocztowe . . . . . . —.30
Listy do 20 gramów . . . . . —.55

OPŁATY STEMPLOWE.

Rachunki (lub odpisy tychże) od każdych 50 zł . . . . . . —.10
nie przewyższające zł. 20.— wolne od opłaty stemplowej.

Pokwitowania odbioru pieniędzy, papierów wartościow. i innych przedmiotów . . . . —.25
nie przewyższające zł. 50 — wolne od opłaty stemplowej.

Weksle przy sumie weksl. do 50 zł. —.20
przy sumie weksl. do 100 zł. —.30
od każdych dalszych 100 zł. opł. —.30
przy sumie wekslowej do 1000 zł. 3.—
przy sumie wekslowej przewyższającej 1000 zł. od każdego pełnego lub zaczętego tysiąca sumy wekslowej po . . . . 3.—

Weksle in blanco (bez wymien. sumy) 30.—

Podania do państwowych władz i urzędów . . . . 5.—

Pełnomocnictwa, jeżeli upoważnia do odbioru kwoty 100 zł. wolne od opłaty stemplowej.
do odbioru ponad 100—1000 zł. 1.—
do odbioru ponad 1000 zł. opłata 3.—

MIARY.

MIARY DŁUGOŚCI.

a) metryczne:
Metr (*m*) = 10 dm = 100 cm = 1000 mm
Kilometr (*km*) = 1000 m
Decymetr (*dm*) = 0.1 m
Centymetr (*cm*) 0.01 m
Milimetr (*mm*) = 0.001 m

b) niemetryczne:
Mila geograficzna = 7420.4 m
Mila morska = 1852 m
Yard = 3 stopy ang. = 36 cali = 91·43992 cm
Mila angielska = 1609 m
Sążeń austriacki = 6 stóp austr. = 72 cali = 1·8965 m
Toise = 6 stóp franc. = 72 cali = 72·12 linii = 1·94909 m
Sążeń polski = 3 łokcie — 6 stóp = 1·728 m
Mila polska = 8534 m
Sążeń rosyjski = 3 arszyny = 2·1336 metrów.
Wiorsta = 500 sążni = 1066·8 m

MIARY POWIERZCHNI.

a) metryczne:
Metr kwadratowy (*m²*) = 100 dm² = 10.000 cm² = 1,000.000.000 mm²
Ar (*a*) = 100 m²
Hektar *(ha)* = 100 a = 10.000 m²
Kilometr kw. *(km²)* = 1.000.000 m²

(*b*) niemetryczne:
Morg austriacki = 57·546 a
Morg pruski = 25·532 a
Akr angielski = 40·565 a
Morg polski = 55·987 a
Dziesięcina = 109·25 a
Włóka = 30 mórg = 16 ha = 79·61 a

MIARY OBJĘTOŚCI.

a) metryczne:
Metr szescienny (*m³*) = 1000 dm³ = 1,000.000 cm³ = 1,000.000.000 mm³

b) niemetryczne:
Litr (*l*) = 1.000027 dm³
Hektolitr (*hl*) = 100 l
Gallon amerykański = 3·7854 l
Gallon angielski = 4·5435 l
Korzec = 32 garnców = 128 l
Garniec = 4 l
Beczka rosyjska = 40 wiader = 491·96 l

MIARY MASY.

a) metryczne:
Kilogram (*kg*) = 100 dkg = 1000 gr.
Tonna (*t*) = 1000 kg
Cetnar metryczny (*q*) = 100 kg
Dekagram (*dkg*) = 0·01 kg
Gram (*g*) = 0·001 kg
Decygram (*dg*) = 0·1 g
Centygram (*cg*) = 0·01 g
Miligram (*mg*) = 0·001 g

b) niemetryczne:
Funt angielski = 16 uncyj = 7000 gramów = 453·5926 g
Funt austriacki = 560·01 g
Funt polski = 32 łutów — 405·5 g
Funt pruski — 467·711 g
Funt rosyjski = 1/40 puda = 409·511 gramów.
Karat holenderski = 0·2051 g

SPIS APTEK

w Krakowie i Podgórzu.

1) Apteki w Krakowie dzielą się na 6 grup (cyfry rzymskie), w Podgórzu na 4 grupy (cyfry arabskie).

a) w Krakowie:

I.

APTEKA POD BIAŁYM ORŁEM
Rynek A-B. 45.
APTEKA — ul. Łobzowska 6.
APTEKA POD ŚWIĘTĄ KINGĄ
ul. Grzegórzecka 9.
APTEKA POD ZŁOTYM LWEM
ul. Długa 4.
APTEKA POD MURZYNEM
ul. Krakowska 19.

II.

APTEKA POD SŁOŃCEM
Rynek A-B 43.
APTEKA POD ESKULAPEM
ul. św. Gertrudy 1.
APTEKA POD MATKĄ BOSKĄ
ul. Krowoderska 74.
APTEKA W DĘBNIKACH
ul. Konopnickiej 1.
APTEKA POD ZŁOTYM ORŁEM
ul. Krakowska 9.
APTEKA — ul. Mogilska 16

III.

APTEKA POD ZŁOTYM TYGRYSEM
ul. Szczepańska 1.
APTEKA POD ANIOŁEM STRÓŻEM
ul. Kościuszki 4.
APTEKA POD TEMIDĄ
ul. Długa 66.
APTEKA POD BARANKIEM
ul. Mikołajska 4
APTEKA NIEBIESKA
ul. Starowiślna 77.

IV.

APTEKA POD ZŁOTĄ GŁOWĄ
Rynek 13.
APTEKA POD TRZEMA KORONAMI
ul. Retoryka 1.
APTEKA CZTERNASTA
ul. Lubicz 7.
APTEKA — ul. Stradomska 6.
APTEKA IM. KRÓLOWEJ JADWIGI
ul. Karmelicka 9.
APTEKA MARIAŃSKA
ul. Kazimierza Wielk. 78.

V.

APTEKA POD KORONĄ
Rynek 22.
APTEKA POD GWIAZDĄ
ul. Florjańska 15.
APTEKA POD OPATRZNOŚCIĄ
ul. Karmelicka 23.
APTEKA WARSZAWSKA
Aleja Królewska 5.
APTEKA POD ANIOŁEM
ul. Dietla 76.
APTEKA IM. ŚW. TERESY
Senatorska 5.

VI.

APTEKA POD ZŁOTYM SŁONIEM
ul. Grodzka 22.
APTEKA POD JAGIEŁŁĄ
Plac Matejki 3.
APTEKA NOWOWIEJSKA
ul. Wybickiego 1.
APTEKA POD TRZEMA GWIAZDAMI
ul. Rakowicka 12.
APTEKA STERNBACHA
ul. Dietla 36.
APTEKA MGR. JANA HENOCHA
Zwierzyniecka 7.

W niedzielę łączą się grupy; I z IV, II z V, III z VI.

b) w Podgórzu pełnią apteki dyżury w nocy na zmianę co 4-tą noc, w niedzielę pełnią 4 apteki w 3 turnusach na zmianę co 3-cią niedzielę (apteka 2 i 4 równocześnie)

1.

APTEKA POD KORONĄ
Rynek 9.

2.

APTEKA POD ORŁEM
Plac Zgody 20.

3.

APTEKA POD OPATRZNOŚCIĄ
ul. Brodzińskiego 1.

4.

APTEKA POD HYGEĄ
ul. Kalwaryjska 27.

2) Dyżury nocne trwają od godz. 8 wieczór do godz. 8 rano; dzienne od godz. 8 rano do godz. 8 wieczór.

3) Apteki nie pełniące dyżurów, obowiązane są umieszczać w miejscu widocznem wywieszki podające do wiadomości publiczności te apteki, które w danej nocy lub w daną niedzielę mają dyżur nocny względnie dzienny. Wywieszki te muszą być punktualnie zmienione, t. j. o godz. 8 wieczór ewentualnie o godz. 8 rano dla uniknięcia błędnego informowania publiczności.

SPIS LEKARZY
W KRAKOWIE

SPIS LEKARZY

zamieszkałych w Krakowie i uprawnionych do wykonywania praktyki lekarskiej.

Abend Józef, choroby wewnętrzne — Rynek Podgórski 11, telefon 126-37.
Abend Wiktor, choroby wewn. — Lwowska 19, telefon 160-99.
Ackerman Adam, ginekolog i akuszer, lekarz kolejowy, Garncarska 1, telefon 103-49.
Adamowicz Paweł Ant. Röntgenolog — Potockiego 5, telefon 167-42.
Adwentowski Jan — Pędzichów 17.
Aleksandrowicz Juljan, specjalista chorób wewnętrznych (analizy krwi) — Kraków (Podgórze) Warneńczyka 14. Tellefon 189-99.
Friedhofferowa-Altstädter Zofia, choroby kobiece i położ. — Krakowska 9, telefon 126-51.
Ameisen Aleksander, chor. płciowe i skórne — Karmelicka 16.
Ameisen Fryderyka, choroby skórne i kosmet. — Sławkowska 9.
Anyszek Jan, Pr. Szp. św. Łazarza — ul. Garbarska 7a.
Armer Wilhelm, choroby wewnętrzne — Bożego Ciała 11.
Artwiński Eugeniusz, Prof. Dr. neurologii U. J., choroby nerwowe i umysłowe — Garncarska 9,. telefon 135-73.
Bach Juliusz Henryk, — Stradom 1, telefon 112-29.
Baczak Halina, bakteriologia — Sienkiewicza 3 A.
Bannet Arnold, choroby oczu — Plac Dominikański 2, telefon 115-21.
Bannet Mieczysław, chor. wew., nerwowe — Plac Dominikański 2.
Baranowska Marta — Zacisze 16.
Baranowski Włodzimierz — Tatarska 11.
Bartel Alfred, lekarz wojskowy, nie praktykuje — Mikołajska 20.
Bartoszyński Władysław mjr. — Warszawska 16 Szefostwo Sanit. O. K.
Bauminger-Strauchenowa Ida, chor. wewn. i dziecięce — Dietlowska 60, telefon 117-17.

Bednarski Wacław — I Osiedle Oficerskie 34.
Beil Alfons Stefan — Prądnicka 51.
Bez Hirsch — Zyblikiewicza 20.
Belert Józef — I Osiedle Oficerskie 36.
Berger D. rentgenolog — św. Tomasza 29. tel. 157-88.
Berhang zam. Haberowa Maryla, lek.-dentysta — Dunajewskiego 7, telefon 141-71.
Berezowski Tadeusz, — choroby oczu, — Aleja Słowackiego 6. telefon 112-25.
Berman Markus, chor. wewn. — Pawia 3.
Bernaciński Lucjan, asystent U. J. choroby dzieci — Bonerowska 2.
Białas Roman, chirurgia, lekarz K. O. T. R. — Strzelecka 15.
Bieberstein Aleksander, chor. wewn. — Warneńczyka 3, telefon 140-28.
Bieberstein Ludwik, — Rejtana 10.
Bielas Aleksander — Krowoderska 47.
Bielawski Jan, masaż. mech., therpia, ortopedia — Piłsudskiego 7, telefon 101-10.
Bieniasz Jan, prak. szpit. Ub. Sp. — Grzegórzecka 20.
Bieńkiewicz August, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski, — pl. Groble 8.
Biernacki Henryk, choroby wewnętrzne, lekarz Ubezp. Społ. — Basztowa 4, telefon 127-67.
Bilek Mieczysław, lekarz szp. św. Łazarza — Kopernika 17.
Birkenfeld Józef, asystent Kliniki chirurgicznej — Librowszczyzna 7.
Birkenfeld Karol, choroby wewnętrzne i położnictwo — Lwowska 15, telefon 115-34.
Birnbaum Aurelia zam. Goldgartowa, choroby skórne, weneryczne i kosmetyka — Dietla 62, telefon 135-63.
Blanksteinówna Felicja, choroby dzieci — Traugutta 12, telefon 111-42.
Blassberg Maksymiljan, choroby wewnętrzne — Pierackiego 9, telefon 104-57.
Blech Józef, stomatolog — Brodzińskiego 1.
Bleiweiss Józef, chor. wewn. — Karmelicka 11.
Błoński Walerian, choroby wewn. — Rajska 6.
Bluebaum Teofil, rentgenologia — Smoleńsk 25, telefon 148-89.
Bluebaum Wanda, bakteriologia — Smoleńsk 25, telefon 148-89.
Bobak Antoni, choroby wewnętrzne, lekarz Policji Państw. — Karmelicka 45, telefon 128-75.
Bober Antoni, chor. wewn. — Długa 74.
Bobkowska-Czerwińska Helena, choroby wewnętrzne i kobiece — Grodzka 60, telefon 125-77.
Bobrowski Emil, nie praktykuje — Brodowicza 14, telefon 115-50.
Bochner Helena, prakt. szpitala św. Łazarza — Zagrody 8.
Böhmerwald Zofia, prakt. szpit. św. Łazarza — Długa 41, telefon 181-81.
Bornstein Bernhard, choroby nerwowe i umysłowe — Basztowa 10.

Braciejowski Jakób, chor. wewnętrzne i dzieci — Salinarna 22.
Brand Henryk, okulista — Starowiślna 17. Ordyn. ul. Potockiego 8.
Brand Henryk, choroby kobiece i położnictwo — ul. Morawskiego 10, telefon 189-99.
Braun Bronisław, b. asystent oddz. wewn. szpitala św. Łazarza — Bracka 10, telefon 166-66.
Breyer Stanisław, przyrodolecznictwo — Piłsudskiego 36.
Broniatowski Artur, chor. wewnętrzne — Felicjanek 27, telefon 138-88.
Brzezicki Eugeniusz Emilian, Doc., chor. nerwowe i umysł., lekarz Ubezp. Społeczn. — Biskupia 7.
Buczyńska zam. Ślączka, chor. kobiece i poł. — św. Jana 2.
Bujak Władysław, docent U. J., chor. dzieci — Długa 58, telefon 123-96.
Bujwid Odo, em. prof. U. J., bakteriolog, dyrektor zakładu szczepień ochronnych — Lubicz 34, telefon 103-01.
Bulanda Apoloniusz Bogusław, prakt. szpit. — Piłsudskiego 6.
Bułat Józef, choroby skórne i weneryczne, lekarz wojskowy — ul. Krzemionki 3.
Burzyński Stanisław, lek. pułk. — Kochanowskiego 2.
Cetnarowicz Jan — Grzegórzecka 20.
Chełmicki Alfred pułk. szef sanit. O. K. V. — Pierackiego 25, telefon 138-75.
Chlipalski Mieczysław, choroby kobiece — Rynek Kleparski 14.
Chłopicki Władysław, asystent Kliniki neurologicznej U. J. — ul. Krupnicza 5, telefon 172-16.
Chowaniec Wanda, choroby wewnętrzne — Miejskie Zakłady sanitarne, ulica Prądnicka 80, telefon 110-75.
Chrzanowski Ignacy — ul. Karmelicka 35, telefon 122-44 — okulistyka.
Chudoba Antoni, lek. szkolny — Grzegórzecka 20.
Chudyk Julian, roentgenologia — Wiślna 9, telefon 117-26.
Ciechanowski Stanisław, anatomia patologiczna, prof. U. J. — Szopena 11, telefon 131-05.
Ciećkiewicz Marian, chor. wew. i kobiece — Olszyny 9, telefon 119-72.
Cieśla Władysław, asystent Kliniki chirurg. U. J. — Kopernika 36.
Cikowski Stanisław, b. asystent Kliniki ginekologiczno-położniczej, lekarz Kasy Chorych — św. Jana 18, telefon 176-50.
Cisek Adam, pr. Szpit. św. Łazarza — Grodzka 48.
Cwojdzińska Izabela, as. higieny U. J. — Lubicz 42.
Czadowski Edmund, Stomatolog — Piłsudskiego 11, telef. 118-44.
Czapnicki Henryk, choroby wewnętrzne — Florjańska 8, telefon 147-02.
Czaplińska Janina Wyspiańskiego 5.
Cybulski Teodor — Basztowa 1, choroby wewn.
Czarnek Zbigniew — Kazimierza Wielkiego 82.
Czornyj Jan — Czysta 1.
Dobrowicki Emil — Moniuszki 24.

Dallet Zofia, choroby dzieci — J. Sarego 4, telefon 105-20.
Dąbrowski Ludwik, choroby wewnętrzne — Krowoderska 53.
Desser Abraham, choroby wewnętrzne — Dietla 44, telef. 159-51.
Drach Teodor — Madalińskiego 9, telefon 104-45.
Dobrowolski Witold, chor. wewnętrzne — Prądnik, ul. Dobrego Pasterza 39, telefon 109-07.
Dobrzański Karol, choroby wewnętrzne — Konarskiego 32, telefon 121-28.
Dominik Kazimierz, lekarz-dentysta — Zyblikiewicza 5.
Dornfeld Henryk, V szpit. Okręg. — Grodzka 50.
Döening Tadeusz, — Arjańska 9, telefon 107-61.
Drobner-Jurowiczowa Czesława Karolina, stomatolog — św. Tomasza 24.
Drohocka Jadwiga, Dunajewskiego 3.
Drochocki Zenon, neurolog — Dunajewskiego 3, telefon 183-80.
Drozdowski Jerzy, kierownik Pogotowia Ratunkowego, asystent Kliniki stomatolog. — Lubicz 9, telefon 146-67.
Druker Nesen, lekarz-dentysta — Karmelicka 16.
Dulęba Jan — Krowoderska 8.
Dunaj Zygmunt, choroby wewnętrzne, okręg. lekarz miejski — Długa 21, telefon 155-06.
Dym Osias, choroby wewnętrzne — św. Gertrudy 18, telef. 105-58.
Dziuba Stanisław, choroby wewnętrzne — J. Piłsudskiego 9.
Ebersohn Kalman — św. Agnieszki 9.
Eibenschütz Stanisław, choroby wewnętrz. — Potockiego 12, telefon 119-01.
Eichenholz Izydor, neurologia — Stradom 27, telefon 163-41.
Eilbaum Mina, prakt. Szpitala św. Łazarza — Sławkowska 23.
Eisele Henryk, bakteriologia — Kremerowska 10.
Eisenberg Filip, bakteriologia, dyr. Państw, zakł. higieny, lekarz Ubez. Społ., ul. Dunajewskiego 6, telefon 140-56.
Engel Adolf, choroby wewnętrzne — Dietla 66, telefon 165-98.
Engelstein Izydor, praktykant — Sebastiana 16, ordynuje Rynek Gł. 44.
Englowa Maria — Dietla 66, telefon 165-98.
Engländer Bernard, choroby kobiece — Dietla 97, telef. 104-71.
Epstein Maurycy, chirurgia i ortopedia — Basztowa 15, tel. 123-64.
Fakler Szyja — ul. Grodzka 2, ordynuje Poselska 16.
Feldmaus Benedykt, chor. wewnętrzne — Brzozowa 6, tel. 165-77.
Feliks Józef, choroby wewnętrzne — Straszewskiego 21, telefon 107-03.
Fenczyn Jan Konstanty, choroby wewnętrzne — Jabłonowskich 9.
Ferber Herzhaftowa Anna, chor. skórne — Floriańska 47.
Ferber Edmund, — Sobieskiego 16.
Ferens Tadeusz, asystent Kliniki ginek. położ. U. J. — Czysta 3.
Filipczak Borys — Potockiego 1.
Fisch Helena, choroby kobiece — Smoleńska 25 a.
Fischel Tobiasz, choroby wewnętrzne — Krakowska 31, telefon 172-46.
Fischhab Izydor, choroby wewnętrzne — Sebastjana 33.
Fischer Jan, chor. wewn., — Michałowskiego 1, tel. 174-99.

Fiut Julian, stomatolog — ord. Rynek Gł. 22, telefon 127-92.
Förster Aleksander, choroby dzieci, lekarz Kasy chorych — św. Marka 18, telefon 114-25.
Förster Władysława, choroby kobiece — św. Marka 18, telefon 114-25.
Förster Stefan, — Kołłątaja 5.
Fränkel-Silberbergowa Berta, choroby skórne i weneryczne — Starowiślna 49, telefon 117-90.
Frenkel Jadwiga, choroby wewnętrzne i dzieci — Gołębia 14.
Friedeker Salomon, stomatolog — Al. Słowackiego 54.
Friedman Kalman, choroby wewnętrzne — Paulińska 16.
Friedmann Henryk, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 3, telefon 117-79.
Friedman Zofia — Friedleina 1.
Frischer Józef, chirurgia — Zwierzyniecka 15, telefon 157-06.
Fuchs Helena Ryfka, zamężna Katzowa, choroby dzieci — Parkowa 1 b.
Gasiński Józef, asyst. Kliniki chirurg. II. — Kopernika 21.
Gądzikiewicz Witold, higiena, prof. Uniw. Jagiell. — Lubicz 42, telefon 103-02.
Gąsiorowski Stanisław Karol, lekarz fabryki tytoniu — Szlak 42.
Gauza Jan lekarz dentysta — Wrocławska 3.
Gedl Edgard Zbigniew, chirurgia — Biskupia 5, lek. P. K. P.
Geller Jakub, choroby wewnętrzne — Wolnica 12 a, telefon 116-76.
Gerhardt Andrzej, chirurg — Kasprowicza 12.
Gergowich Marian — Zyblikiewicza 5.
Gergowich Wanda — Zyblikiewicza. 5.
Gettlich Adam, choroby dzieci — Sereno-Fenna 14, telef. 183-89.
Gieszczykiewicz Marian, bakteriologia, prof. Uniw. Jagiell. — Aleja Mickiewicza 13, telefon 146-45.
Giza Tadeusz, choroby dzieci — Strzelecka 2.
Glazer Henryk, choroby wewnętrzne — Długa 31.
Glasner Ignacy, choroby dzieci — Potockiego 5, telef. 119-04.
Glassner Roman, choroby wewnętrzne — pl. Szczepański 5, telefon 114-62.
Glatzel Jan, chirurgia, prof. Uniw. Jagiell. — św. Tomasza 22, telefon 144-94.
Gliński Marian — Filarecka 2 a.
Glińska Wanda, — Filarecka 2. 4
Glück Juda Leib, chor. wewnętrzne, — Wita Stwosza 27.
Głębocka Maria, położnictwo i choroby kobiece — Florjańska 53.
Godlewski Emil, biologia, embriologia, prof. Uniw. Jagiell. — Aleja Krasińskiego 19, telefon 132-34.
Godlewski Marian, choroby wewnętrzne — Basztowa 1, tel. 124-88.
Godlewski Wacław, choroby dzieci, lekarz miejski, ul. Ariańska 1, telefon 170-79.
Godłowska Zofia — Zyblikiewicza 8.
Godłowski Włodzimierz, neurolog. — Klinika neurolog. U. J.
Godłowski Zbigniew, chor. wewnętrzne, asyst. szpit. św. Łazarza, lek. K. O. T. R. — Rynek Kleparski 5 I. p., telef. 182-22.
Goldberger Henryk, chor. kobiece — Wielopole 30.

Goldberger Leon, choroby kobiece, położnictwo — Rynek Podgórski 12, telefon 133-14.

Goldblatt Regina, zam. Fenigerowa, choroby, kobiece i położnictwo — J. Sarego 28.

Goldgart Leon, choroby wewnętrzne — Dietla 62, telefon 103-91.

Godlmann Amalia, choroby wewnętrzne — Wielopole 11, telefon 176-95.

Goldschmied Aleksander — Jasna 10.

Goldschmied Joel — Józefińska 30, telefon 164-30.

Goldstein Dawid, choroby skórne i płciowe — Mikołajska 9, telefon 147-75.

Goldstein Salomon, choroby wewnętrzne — Grodzka 71, telefon 118-45.

Goliński Jan — Grabowskiego 4.

Golonka Jerzy, skórne i wener. — Kujawska 20.

Gołąb Jan Kazimierz, prym. szpit. św. Ludwika, choroby dzieci — Zyblikiewicza 5, telefon 110-34.

Gorczewska zam. Stypa Róża — Dietla 86.

Gottlieb Aleksander — Sarego 10.

Gottlieb Dawid, choroby wewnętrzne — Dietla 68, telefon 128-52.

Gottlieb Gabriel, roentgenologia — Grodzka 39, telefon 137-81.

Gottlieb Henryka, położnictwo i choroby kobiece — Piłsudskiego 36, telefon 102-49.

Gottlieb Izydor, choroby kobiece i wewnętrzne — Długa 38, telefon 115-00.

Gólski Stanisław Michał, choroby wewnętrzne, st. lekarz miejski — Basztowa 16, telefon 113-15.

Górski Franciszek, choroby kobiece — Sławkowska 25.

Grabczak Ludwik, lekarz miejski, stomatolog — Szpitalna 36, telefon 113-41.

Grabczyński Jan Stefan, chirurgia — Smoleńska 1.

Grabscheid Ludwika — Mikołajska 32.

Gradziński Adam, chor. nerwowe i umysł. — Starowiślna 20, telefon 139-75.

Gross Ludwik — Pierackiego 9, telefon 136-10.

Grossbard Gustawa zamężna Joffe, prakt. Szpitala św. Ludwika i lekarz Kasy chorych — Dąbrowskiego 3.

Grossbard zam. Lüwschützowa — Sarego 20.

Grudzewski Adam, chor. wewnętrzne — Siemiradzkiego 5, telefon 110-35.

Gruber Józef — Towarowa 8.

Grünbaum Feliks, chor. nosa, gardła, uszu i krtani — Starowiślna 64, telefon 160-98.

Grünberg Maria — Mikołajska 32.

Grünhut Bernard, choroby wewnętrzne — Grodzka 13, tel. 113-04.

Grünhut Józef, choroby kobiece — Jabłonowskich 3, tel. 149-73.

Grzybowski Grzegorz, położnictwo, choroby kobiece i wewnętrzne — Długa 4, telefon 112-78.

Gutmanowa ze Spirów Gizela, choroby dzieci — Grodzka 60/II. telefon 126-98.

Gutwiński Stanisław Kazimierz, — Karmelicka 50, tel. 173-25.

Günther Jerzy — Sławkowska 23.
Gürtler Wojciech, lekarz miejski — Szlak 16 b.
Haar Józef — Garncarska 9.
Haas Adolf, choroby wewnętrzne — J. Sarego 10, telefon 126-92.
Haas Wiktor — Łobzowska 2.
Haber Chaim — Wrzesińska 10.
Haber Maurycy, stomatolog — Grodzka 32.
Haber Zygfryd — św. Krzyża 7.
Habersfeld Erwin — Rakowicka 4, telefon 170-72.
Habicht Kazimierz, choroby wewnętrzne — al. Słowackiego 44, telefon 131-95.
Hano Józef, farmakol. — św. Tomasza 26.
Hackbeil Bronisław, choroby wewnętrzne i kobiece — Szopena 23.
Hausmann Artur, prakt. Szpit. św. Łazarza — Dwernickiego 4.
Hanzel Jakób, ortopeda — Zyblikiewicza 9.
Halpern Rachela, prakt. Szpitala św .Łazarza — Powiśle 12.
Heilpern Leonard ,choroby wewnętrzne — św. Gertrudy 10, telefon 105-26.
Haller Tadeusz, choroby kobiece i położnictwo — Dietla 99, telefon 118-82.
Herschdörfer Ozjasz, choroby wewn. — Dietla 58, telefon 143-99.
Herzhaft Stanisław, ginekologia i położnictwo — Florjańska 47, telefon 169-69.
Herzog Jakób Oskar,. choroby wewn. — Dietla 97.
Heumann Zygmunt, choroby wewnętrzne — Al. Krasińskiego 12, telefon 132-98.
Hilfstein Chaim, choroby wewnętrzne — I. Sarego 24, telefon 113-73.
Hirsch Chana Estera — Dietla 59.
Hisch Leon, chor. skórne, kosmetyka — Sienna 2.
Hirschhorn Helena — Dwernickiego 1.
Hirschtal Maria, choroby dzieci — Legionów 4.
Hochbaum Ignacy, lekarz Pogotowia Ratunkowego, choroby wewn. i analizy lekarskie — Dwernickiego 4, telefon 149-76.
Hochmann Stefania, choroby dzieci — Starowiślna 18, telefon 171-11.
Hofbauer Tadeusz — Ariańska 8.
Holländer Ernestyna, choroby wewnętrzne — Karmelicka 48.
Holländer Ewa, prakt. Szpitala św. Łazarza — Potockiego 9.
Hornicki Paweł — Mogilska 6.
Horodyński Józef, chor. nerw. i umysł. — Kopernika 48.
Horowitz-Wansteinowa Lila, choroby skórne i płciowe i kosmetyka lekarska — Wielopole 10.
Hoyer Henryk, anatomia porównawcza, histologia, prof. U. J. Wyspiańskiego 10.
Hoffówna Róża, choroby wewnętrzne, lekarz II kliniki chor. wewnętrznych U. J. — św. Sebastiana 29.
Immerglück-Haberowa Dora, stomatolog — Grodzka 32.
Imich Stanisław, roentgenologia — mieszka: Kremerowska 12; ordynuje: Batorego 5.

Iwanicki Kazimierz, lekarz wojskowy — Piłsudskiego 7.
Jabłoński Antoni, choroby wewnętrzne, naczelny lekarz kolej. — Kremerowska 3, telefon 114-76.
Jakobsohn Leopold, choroby kobiece i położnictwo — Potockiego 12, telefon 130-82.
Jakóbiec Mieczysław — Bernardyńska 11.
Janicki Stanisław ,Urzędnicza 3 a.
Janczewski Jan — Jabłonowskich 12.
Jankowski Stanisław, psychiatra, lekarz sądowy — Szewska 22. telefon 112-55.
Jasieńska Anna, pediatria — pl. Matejki 6, telefon 171-64.
Jasieński Jerzy, chirurg. prym. Szpit. Ubez. Sp. — pl. Matejki 6.
Jastrzębski Julian, choroby wewnętrzne, położnictwo — Zwierzyniecka 30.
Jaśkiewicz Jan, lekarz dentysta — Floriańska 19.
Jaskólska Justyna, chor. dzieci — Mogilska 16, telef. 189-29.
Jaworski Władysław Żółkiewskiego 11.
Józefczak Józef, chor. wewn. — Szlak 51,
Jaworski Władysław, — Het. Żółkiewskiego 11.
Jurowiczowa Czesława, stomatolog — Zwierzyniecka 7.
Junger Jakub, choroby wewnętrzne — Krakowska 9.
Jurkowicz Izaak, choroby wewnętrzne — Wrzesińska 9.
Kaczyński Henryk, asyst. zakł. med., sąd. U. J. — Topolowa 42, telefon 162-01.
Kaczor Władysław — Senatorska 19.
Kaczyński Stanisław, bakteriolog. Karmelicka 29.
Kader Bronisław, prof. Uniw. Jagiell., chirurgia — Basztowa 4.
Kajzer Adolf ,chor. skórne i płciowe — Karmelicka 11, telefon 109-29.
Kałymanowa Eugenia, Wrocławska 7.
Kanarek Jerzy, b. asystent Kliniki chirurg. — Karmelicka 34.
Kania Feliks, lek. pow. — Starostwo.
Kania Władysław, choroby wewnętrzne — Karmelicka 40.
Kania Henryk, chirurg asystent U. J. — Strzelecka 17.
Karasiński Stanisław, choroby wewnętrzne — Radziwiłłowska 4, telefon 147-77. adjunkt U. J.
Karelus Kazimierz, choroby oczu, prymariusz Szpit. OO. Bonifratrów — Basztowa 1, telefon 127-44.
Katyńska Irena Henr., chor. skórne i wener. — Wielopole 26.
Katzowa Rena, lek. chor. dzieci — Parkowa 1, telef. 118-40.
Kaufer Efroim, prakt. Szpitala św. Łazarza — Śląska 5.
Katzner Józef, choroby wewnętrzne — Krakowska 32, telefon 126-53.
Kaulbersz Jerzy, Prof. fiziologii Uniw. Jagiell. — Grzegórzecka 16.
Keller Tadeusz Mieczysław, Doc. Uniw. Jagiell. ginekologia i położnictwo — św. Tomasza 22, telefon 118-00, prym. oddz. gin. P. V. S. O. 102-22.
Kelhofer Artur ,chor. kobiece, położnictwo — Al. Krasińskiego 4, telefon 184-66.
Kepler Wiktor, choroby wewnętrzne — Kalwaryjska 3, telefon 120-31.

Kiełczewski Stanisław, chor. dzieci — lek. Ubezp. Społ. — Al. Krasińskiego 12.
Kirschner Józef, neurologia — Karmelicka 10, tel. 100-32.
Klassa-Brunicki Eugeniusz Karol, choroby gardła i nosa — Basztowa 9, tel. 139-50.
Kluczyński Jerzy Marceli — Lubelska 22.
Klimek Stanisława lek. — Traugutta 13.
Kluger Władysław, choroby wewnętrzne — Sobieskiego 10, telefon 121-54.
Kłeczek Stanisław chor. wewn. i kobiece — Litewska 6, tel. 178-14.
Kłosowski Stanisław, choroby wewnętrzne — Bracka 11.
Knorek Jan, chirurgia, urolog. — A. Potockiego 3, tel. 133-20.
Koch-Kowalikowa Karolina, choroby oczu, asystent Kliniki Uniw. Jagiell.
Kocwa Juliusz, choroby wew., lekarz w Wojew. — Długa 34.
Kon Maksymilian, choroby wewnętrzne — Sienkiewicza 7, telefon 156-14.
Kon Hanna — Słoneczna 4.
Kon Regina M. — Wrzesińska 11.
Kolber Roman, choroby dzieci — Starowiślna 28, telefon 160-68.
Kołodyńska Zdzisława, choroby dzieci, Ujejskiego 9.
Koniar Tadeusz — Bracka 5.
Konstantynowicz Antoni — Senacka 11.
Korabczyńska Bronisława, roentgenologia — Batorego 1.
Korngold-Rosenowa Regina, choroby wew., — Kochanowskiego 12.
Korolewicz Bolesław, choroby wewnętrzne — Biskupia 4, telefon 125-78.
Korolowa Stefania, chor. kobiece i położn. — Pl. WW. Świętych 11.
Korta Stanisław, chor. wewn. — Krupnicza 11 a.
Kościuszkowa Janina, choroby dzieci — Krowoderska 11, telefon 139-39.
Kosiński Mieczysław, chirurgia — ortopedia — mieszka: Litewska 4; ordynuje: św. Filipa 15, telefon 146-96.
Kost Jakób Izydor, choroby skórne, roentgenologia — Kapucyńska 3.
Kostanecki Kazimierz, prof. Uniw. Jagiell., anatomia opisowa — Sienkiewicza 20, telefon 102-14.
Kostecki Jan, choroby dzieci — Floriańska 15, telefon 128-00.
Kostrzewski Józef, Prof. U. J., prymariusz Szpitala św. Łazarza, choroby zakaźne — Zygmunta Augusta 3, telefon 164-25.
Kotulski Ludwik, choroby wewnętrzne i kobiece — Tarłowska 5,
Kowalczyk Jan Ludwik, chirurgia — Grzegórzecka 16.
Kowalczykowa Janina, doc. anat. patol. U. J. — Grzegórzecka 16.
Kowalski Marian Stanisław, — św. Krzyża 7.
Kowalska Zofia, — Łokietka 1.
Krämer Izaak — Wawrzyńca 8.
Kraft Kamil, choroby oczu, kierownik poradni dla uczniów szkół średnich — Bonerowska 5.
Krangen-Schuldenfreiowa Maria, chor. wewnętrzne — Stradom 25,
Kramarzyński Adam, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski — Mikołajska 26, telefon 125-14.

Krauze Maria z domu Kowalczyk, choroby wewnętrzne i kobiece — Karmelicka 29.
Krawczyk Eugeniusz, major-lekarz — Mogilska 26.
Kränzler Mina, choroby skórne i wener. — J. Sarego 28, telefon 166-49.
Kręcina Jan — Pl. Matejki 9.
Kraszewski Wacław, chirurgia — Kopernika 21.
Krill Alfred — Al. Słowackiego 14, telefon 161-90.
Krokiewicz Antoni ,b. prymariusz Szpitala św. Łazarza, choroby wewnętrzne — Kapucyńska 5, telefon 104.54.
Kropaczek Franciszek Wilhelm, choroby wewnętrzne — Starowiślna 21.
Krudowski Stefan Marceli, lekarz wojskowy, ordynator oddziału umysłowo-nerw. Szpitala O. 5 — Długa 23, tel. 128-11.
Krupiński Mieczysław, chirurgia — Kopernika 36.
Kubacki Józef — Batorego 5.
Kubiczek Mieczysław, choroby wewnętrzne — Pijarska 11, telefon 139-11.
Kubijowicz Bohdan lek. — Pasterska 27.
Kubisty Władysław Piotr — Strzelecka 9.
Kulig Zygmunt chor. wewn. — Pl. Szczepański 2, tel. 161-88.
Kumor Henryk, asyst. Szpit. św. Łazarza — Batorego 22.
Kurtz Zygmunt, chor. wewn. i dzieci — Sandomierska 5, telefon 116-40.
Kusiak Marian ,asyst. szpit. im. Gabr. Narutowicza, — Łobzowska 8.
Lachs Jan, choroby kobiece: — Karmelicka 46, telefon 102-35.
Lachs Romuald, urologia — Tomasza 30.
Landau Ada Róża, choroby gardła i uszu — Karmelicka 16, telefon 112-10.
Lichtig Anna, choroby dzieci — Gertrudy 2.
Landau Zygmunt — Gertrudy 2, telefon 112-83.
Landau Jan, choroby dzieci, dyr. Szpitala Izraelitów św. Gertrudy 9, telefon 114-33.
Laudau Maurycy, chor. wewnętrzne — Wielopole 11, tel. 112-31.
Landau Rafał, choroby dzieci — Starowiślna 8, telefon 104-91.
Lanner Leon, choroby kobiece i położnictwo — Grodzka 26, telefon 182-44.
Lanota zamęż. Michalikowa Ernestyna Fr., choroby kobiece i położnictwo — Jabłonowskich 2, telefon 111-89.
Lazer Debora, choroby wewnętrzne — Miodowa 22.
Laszczka Czesław, asyst. Klin. chorób wewnętrznych U. J. — Żmujdzka 22.
Latała Jan, chirurgia — Mikołajska 16.
Lebioda Jerzy — Grzegórzecka 20.
Latkowski Józef, prof. Uniw. Jagiell., dyrektor Kliniki chorób wewnętrznych — Pańska 5, telefon 112-30.
Lauer Aleksander, choroby uszu, nosa, ust i gardła — Potockiego 13, telefon 110-94.
Lehrhaft Dawid, chor. wewn. i przemiana materii — Łobzowska 15, telefon 157-44.

Leiman Kazimierz, chor. skórne i weneryczne — Szopena 25.
Leinkram zam. Goldberger Maria chor. wewnętrzne — Jagiellońska 11. telefon 151-46.
Leinkram Michał, choroby wewnętrzne — św. Sebastiana 22, telefon 106-36.
Leinkram Zygmunt, choroby wewnętrzne — Wrzesińska ,7 telefon 102-40.
Leschmann Zofia — Kazimierza W. 142.
Leuchter Wolf Hirsch, choroby weneryczne i skórne — Straszewskiego 2, telefon 127-20.
Lust Izaak, — Dietla 58.
Libman Edward choroby wewnętrzne — Pierackiego 23, tel. 125-02.
Lewkowicz Ksawery, prof. Uniw. Jagiell., choroby dzieci, ord. od 4—5 popoł. — Krowoderska 19, telefon 135-02.
Liebeskind Józef, choroby kobiece — Starowiślna 6, tel. 104-03.
Liebeskind Zygmunt, choroby przem. mat. i serca — Starowiślna 6.
Lindenfeld Leopold, chirurg-urolog — Dunajewskiego 7, telefon 148-00.
Lisowska-Tesarzowa Walentyna Teofila, stomatolog — Karmelicka 9.
Liwszyc Samson Stanisław, choroby wewnętrzne — J. Sarego 20/I., telefon 127-76.
Liwszyc Salomea, chemia i bakteriologia — J. Sarego 20.
Löffelholz-Fleischmanowa Channa, stematolog — Zamojskiego 26.
Löw Matylda, choroby wewnętrzne — Dietla 111.
Löwenhoffowa Stefania, choroby dzieci — Al. Słowackiego 66/I. telefon 155-55.
Löwenhoff Konstanty, bakteriologia — Aleja Słowackiego 66/I. telefon 155-55.
Lorenz Tadeusz — Radziwiłowska 26.
Loewenberg Jakób, choroby wewnętrzne i kobiece — Zwierzyniecka 9/II.
Ludmirski Zygmunt, choroby wewnętrzne i dzieci, lekarz szkolny — Karmelicka 31.
Lust Izaak — Dietla 58.
Luster Leon, choroby skóry, kosmet. lekarska — Florjańska 37.
Lustig Julian, fizjoterapia — plac Szczepański 5, telefon 112-56.
Łapiński Stanisław, choroby wewnętrzne, prymariusz Szpit. OO. Bonifratrów — Basztowa 9. telefon 138-53.
Łęczycki Aleksander, analizy — Dunajewskiego 6, telefon 116-22.
Machauf Edward, choroby gardła, krtani, nosa, uszu — Jagiellońska 9, telefon 118-22.
Maciąg Adam, choroby wewnętrzne, lekarz-pułkownik — Basztowa 1, telefon 112-45.
Macieszyna z Jeleńskich Sabina, choroby nerw. i umysł. — Plac Jabłonowskich 2.
Magiera Tadeusz, chirurg — I. osiedle oficerskie 54.
Mahler Mojżesz — Starowiślna 18, telefon 171-11.
Majewicz Edmund, choroby wewnętrzne — Straszewskiego 24, telefon 111-88.

Majewski Kazimierz, prof. Uniw. Jagiell., choroby oczu — Dunajewskiego 6, telefon 113-19.
Malanek Edward, choroby wewnętrzne — Halicka 15.
Malinowski Alojzy, choroby dzieci — Piłsudskiego 6.
Malinowski Marian, klin. ginekol. — Mogilska 16.
Malkiewicz Zdzisław, choroby dzieci — św. Anny 8, tel. 116-18.
Małkiewicz Edward, choroby wener. i płciowe — Al. Słowackiego 54.
Maniewski Jerzy, prakt. Szpitala św. Łazarza — Jabłonowskich 6.
Mańkowska Maria — Jabłonowskich 3, telefon 124-30.
Marcinkowski Włodzimierz, choroby wewnętrzne — Podwale 1.
Marcyniak Franciszek, choroby skórne i weneryczne — A. Potockiego 2.
Margulies Wolf, choroby wewnętrzne — św. Agnieszki 2/II, telefon 123-36.
Markowa Ada Rutkowska, chor. kobiece i położnictwo, Dyr. Państwowej Szkoły Położnych — Długa 6, telefon 111-61.
Maschler Henryk, choroby oczu — Radziwiłłowska 13.
Masny Ignacy, b. lekarz wojskowy — Szlak 8.
Mayer Tadeusz — Zamojskiego 25.
Mazanek Henryk, chirurgia, major W. P. — Dunajewskiego 3.
Maziarski Stanisław, prof. Uniw. Jagiell. histologia, choroby skórne i weneryczne — Konarskiego 21, telefon 125-64.
Mądraszkiewicz Marian choroby oczu — Kopernika 38.
Mączka Zofia, roentgenologia — Szlak 55.
Medyński Władysław, choroby nerwowe i umysłowe — Retoryka 26, telefon 105-59 i Plac Kossaka 6.
Merunowicz Tadeusz, stomatolog — Karmelicka 14.
Merz Alfred, choroby dzieci, lekarz szkolny, miejski — Starowiślna 1, telefon 104-42.
Mester Adolf Jakób, choroby wewnętrzne, spec. w schorzeniach reumatycznych — Wrzesińska 8, telefon 158-93.
Medyński Ignacy, choroby wewnętrzne — Siemiradzkiego 15.
Michalik Kazimierz Edward, choroby wewnętrzne — Pl. Jabłonowskich 2.
Michalski Wiktor, stomatolog — Barska 7.
Mintz Bernard, choroby kobiece — Rajska 20.
Miodoński Jan Józef, choroby gardła, Doc. U. J. — Garbarska 13, telefon 179-11.
Michejda zam. Baranowska Zofia, chor. kobiece i poł. — Tatarska 11.
Mirek Roman Józef — Kołłątaja 5.
Mirowska Eugenia — Stolarska 6, telefon 139-83.
Mirowski Abraham, choroby oczu — Stolarska 5.
Mirtenbaum Leon, stomatolog — Basztowa 15.
Missona Krzysztof, choroby skórne i weneryczne — Krupnicza 18.
Młynarkiewicz Juliusz — Zduńska 16.
Morawski Marian, Prądnicka 6, asyst. szpit. U. S. choroby wewnętrzne.

Morgenstern Marek, choroby wewnętrzne — Wybickiego 1 A. telefon 155-56.
Morus Adam — Lwowska 44, telefon 164-67.
Mostowska Zofia — Lubicz 34.
Mulowski Tadeusz, lekarz K. O. T. R., b. asystent oddziału chorób skórnych i wener. — Wybickiego 1a, telefon 176-87.
Murczyński Władysław, choroby wewnętrzne — Starowiślna 23. telefon 112-17.
Müntz Alfred, chor. skórne i weneryczne — Karmelicka 8.
Münz Emil, choroby skórne i weneryczne — Karmelicka 8.
Mycoń Mieczysław, chirurgia — Słoneczna 15.
Nattel Ella chor. dzieci — Orzeszkowej 9.
Neumann Aleksander — Topolowa 33.
Neuwelt Stanisław — Zamojskiego 28, telefon 124—47.
Niekrasz zamęż. Sokołowska Anna Stanisława — Basztowa 24.
Niewola-Staszkowski Jan, ginekolog i chor. kobiece — Rynek Podgórski 9, telefon 146-10.
Nodzyński Tadeusz, chor. uszu, gardła, nosa — Warszawska 1, telefon 172-12.
Nowak Julian, prof. bakteriologii U. J., nie praktykuje — Wyspiańskiego 9, telefon 125-10.
Nowak Gustaw, choroby kobiece — Kopernika 7.
Nowak Marian Józef, chirurgia — Al. Krasińskiego 26, telefon 183-93.
Nowak Tadeusz, choroby dzieci — Józefitów 21.
Nowicki Jarosław — Zyblikiewicza 5.
Nowicki Stanisław, Docent Kliniki chirurg. U. J., Prymariusz Szpitala OO. Bonifratrów — ul. Piłsudskiego 34, telefon 165-53.
Nowowiejski Włodzimierz, choroby wewnętrzne — Wiśniowa 10. telefon 127-79.
Nüssenfeld Józef, chirurgia i urologia — Karmelicka 20, telefon 135-02.
Nykliński Mieczysław, choroby wewnętrzne asystent II. kliniki wewn. U. J. — Stolarska 13.
Obst Stefan, chirurg — Lubelska 31.
Ogarek Ludwik — Blich 9.
Olbrycht Jan Stanisław, prof. Uniw. Jagiell., medycyna sądowa Al. Słowackiego 15, telefon 143-06.
Orwicz Mieczysław, chirurg — Kopernika 40.
Osiek Bernard, choroby dzieci — Rynek Gł. 24.
Oszacki Aleksander, Prof. Uniw. Jagiell., choroby wewnętrzne — Krupnicza 10, telefon 123-06.
Oszast Zbigniew, choroby skórne — Kopernika 48.
Owczyński Tadeusz, choroby wewnętrzne — Lubicz 34, telefon 158-26.
Owsiński Józef, naczelny lekarz miejski — Al. Krasińskiego 10, telefon 114-99.
Pachoński Antoni, choroby gardła i uszu — Potockiego 4, telefon 133-75.
Pawlikowski Bronisław, choroby wewnętrzne i kobiece — Pędzichów 19.

Pakowska Zofia, stomatolog — Straszewskiego 24.
Parfanowicz Konstanty — Rakowicka 6 m. 6.
Pasierbiński Stefan Franciszek, choroby oczu — Długa 22.
Paster Zygmunt, choroby kobiece i położnictwo — Karmelicka 28, telefon 128-13.
Paszkowski Stanisław, neurolog — Kopernika 48.
Pawliger Leon, chirurgia, lekarz Ubezp. Sp. — J. Sarego 24, telefon 144-95.
Pawłowska Helena Irena, choroby dzieci — Zyblikiewicza 5.
Pechner Henryk, choroby wewnętrzne — Krakowska 4, telefon 146-56.
Pechnerowa Maria, choroby wewnętrzne — Zyblikiewicza 10.
Piątkowski Juliusz, stomatolog — Basztowa 23.
Pieczarkowski Marian — Grzegórzecka 16, asyst. medycyny sądowej U. J.
Pieczenko Borys, Doc. U. J. — Al. Mickiewicza 13.
Piekarska Maria, choroby oczu — Kopernika 38.
Pieńkowski Stefan, choroby nerwowe i umysł. Prof. U. J. — Botaniczna 1.
Pilecki Łazarz, choroby skórne i weneryczne, inspektor sanitarno-obyczajowy w Wojew. krakowskim — Asnyka 3, telefon 146-06.
Pinkusfeldowa Regina (Reich), choroby dzieci — św. Sebastiana 7, telefon 116-63.
Piotrowski Kazimierz, choroby kobiece — Długa 60.
Piotrowski Ludwik, prak. Szpitala św. Łazarza —Garncarska 9.
Pisek Halina, chor. dzieci — Starowiślna 39.
Pisek Henryk, choroby wewnętrzne, okręg. lekarz miejski — Lwowska 17, telefon 125-95.
Pisek Leon, stomatolog — Pl. Dominikański 1.
Pizeles Dawid, prakt. Szpitala św. Łazarza — Salinarna 6.
Pleszowski Ignacy, choroby wewnętrzne — Starowiślna
Pochopień Franciszek, choroby dziecięce — Łagiewnicka 52.
Podłęski Walenty, stomatolog — Basztowa 3.
Podwińska Maria, stomatolog. — Wybickiego 1 a.
Podwiński Stanisław, stomatolog, b. asyst. Kliniki stomatol. — Wybickiego 1.
Podworski Edward, choroby oczu — Krowoderska 8.
Pogonowski Bolesław, położnictwo i choroby kobiece — Basztowa 23, telefon 144-78.
Polaczkówna Elżbieta, stomatol. — ul. Retoryka 26, tel. 189-70.
Polek Aleksander, chor. dzieci i wewn. — Dębniki, Różana 9, telefon 181-78.
Popek Walenty, choroby gardła, nosa i uszu, — Karmelicka 52.
Porański Roman — ul. Krowoderska 77.
Porański Wilhelm, stomatolog — św. Marka 27, telefon 110-12.
Porzycki Jan — Wasilewskiego 9.
Poźniak Stanisław, choroby wewnętrzne i dzieci — lekarz szkolny miejski — Potockiego 13, telefon 104-74.
Praetzel Gustaw, lekarz dentysta — Rynek Główny 24, telefon 111-84.

Prusek Rudolf, choroby wewnętrzne — Blich 8.
Przetacznik Jan, chirurgia — Osiedle Ofic. 2.
Przeworski Stanisław Mieczysław, choroby gardła i uszu — Floriańska 39.
Przybyłkiewicz Zdzisław Roman, bakteriol. ul. J. Lea 17.
Ptak Stanisław, Dyrektor Lecznicy Związkowej — Garncarska 11.
Palin Bruno, chor. uszu, krtani, gardła. — Długa 34, telefon 158-10.
Pyrka Manswel, lekarz-dentysta kpt. W. P. Asnyka 3.
Rabinowicz Bronisław — Zyblikiewicza 5.
Rajchel Telesfor — Michałowskiego 1.
Ralski Lesław, choroby wewnętrzne — Zyblikiewicza 5, telefon 159-30.
Redo Aleksander, choroby wewnętrzne — Felicjanek 6, tel. 182-57.
Reguła Zygmunt Władysław — Ariańska 13.
Reich Karol, choroby wewnętrzne — Filipa 12, telefon 158-80.
Reich Ryszard, choroby wewn. i kobiece — Potockiego 12.
Reichan Jerzy — Syrokomli 11.
Reichert Janina zamężna Romanowa, chor. skórne, weneryczne, kosmetyka — Szujskiego 6.
Reich-Pinkusfeld Regina, choroby dzieci — Sebastiana 7.
Reiner Otmar ,choroby wewnętrzne — Szpitalna 38, tel. 123-49.
Reiss Henryk Jan, choroby skóry, docent Uniw. Jagiell., — Krupnicza 5.
Remin Stanisław, chor. wewnętrzne, lekarz miejski — Sienkiewicza 14.
Richterówna Maria — Zyblikiewicza 5.
Ritter Jakób, choroby dzieci — ul. Jasna 2, telefon 118-90.
Rogalski Tadeusz, choroby nerwowe i umysłowe — Basztowa 3, telefon 105-75.
Roman Stanisław, choroby wewnętrzne — Szujskiego 6/I.
Romanowski Jan — Al. 29 Listopada 70.
Rosenbaum Basia, choroby skórne — Librowszczyzna 1.
Rosenblatt-Molknerowa Eleonora Rachela, choroby wewnętrzne — Czysta 16, telefon 147-84.
Rosenbauch Edmund, choroby oczu — Juliusza Lea 10, telefon 102-71.
Rosenzweig Henryk Naftali, choroby skórne i płciowe — Zwierzyniecka 11/I, telefon 128-04.
Rosenzweig z Heckerów Helena, choroby dzieci — Zwierzyniecka 11/I, telefon 128-04.
Rost Bronisław, choroby nerwowe — Rynek Kleparski 4, „Feniks“, telefon 126-75.
Rotówna Maria, prakt. szpit. U. Społ. — Jabłonowskich 20.
Rothkopf Franciszka — Grzegórzecka 34 a.
Rowiński Tadeusz, lekarz-dentysta — pl. Jabłonowskich 3, telefon 105-46.
Rubczyńska Janina Alfreda Ewa, choroby wewnętrzne — Jabłonowskich 6.
Rubinstein Amalia zam. Jurkowiczowa, choroby kobiece i położnictwo — Wrzesińska 9, telefon 134-80.

Rubinstein Dawid, sekundariusz Szpitala św. Łazarza — Dietla 99, telefon 178-64.

Rubinsteinowa Dora, choroby dzieci — Dietla 99.

Rutkowski Maksymilian, prof. Uniw. Jagiell., chirurgia — Długa 6, telefon 103-71.

Rychliński Wacław, choroby kobiece i położnictwo — Aleja Słowackiego 9, telefon 120-20.

Rychwicki Włodzimierz, higiena — Szewska 21 telefon 143-86.

Rydygier Józef — Jabłonowskich 12.

Ryglicki Stefan Roman, choroby wewnętrzne — Kochanowskiego 18.

Salamon Samson, choroby wener. i skórne — św. Krzyża 7/I.

Sas Adolf, chirurgia — Pańska 10/II, telefon 127-66.

Schell Michał, okulista — Sławkowska 23, tel. 166-26.

Schenker Ignacy, chirurgia i urologia — św. Gertrudy 16, telefon 125-47.

Schinagel Emil, choroby dzieci — Filipa 6.

Szlank Józef, choroby kobiece i położnictwo — Dunajewskiego 3, telefon 124-09.

Schmiedt Emeryk — Grzegórzecka 16.

Schneebaum Artur, choroby uszu i gardła — Karmelicka 11. Tel. 171-02.

Schneider Jan, choroby dzieci — Zwierzyniecka 19.

Schneider Ludwik, choroby wewnętrzne — Floriańska 34, telefon 101-77.

Schnelauer Artur — Karmelicka 11.

Schornstein Helena zamężna Chudyk, roentgenologia — Wiślna 9, telefon 117-26.

Schönberg Maria, choroby wewnętrzne — Plac Zgody 7, telefon 182-58.

Schönberg Maksymilian — chor. dzieci — Wielopole 26.

Schreiber Józef, choroby kobiece i położnictwo — Długa 10.

Schuldenfrei Izaak, choroby wewnętrzne — Zyblikiewicza 17.

Schwarz Stefan, ginekologia — Zamenhofa 8, telefon 177-16.

Schwarz Zygfryd, choroby wewnętrzne — J. Sarego 11, tel. 128-23.

Szwarzbart Adolf, choroby gardła, uszu, zaburzenia głosu i mowy — Starowiślna 4, telefon 131-19.

Schwarzbart-Feldblum Bronisława, choroby skórne i kosmetyka — Krupnicza 3, telefon 148-54.

Sedlaczek Komorowski — plac Matejki 5.

Sędzielowski Józef, stomatolog — Dunajewskiego 6, telefon 113-03.

Sędzimir Aleksander, położnictwo — Plac Matejki 5.

Seelenfreund Czesława — zam. Perlberger, Rakowicka 18. Tel. 103-70.

Siedlecki Feliks, choroby wewnętrzne, Doc. Uniw. Jagiell. — Basztowa 1, telefon 119-80.

Sieppel Ludwik, stomatolog — Straszewskiego 26, telefon 102-39.

Sikorska Aurelia, choroby nerwowe i umysł. — Pierackiego 29. telefon 135-11.

Sikorska Helena, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski — ul. Pawła Popiela Nr. 6. m. 4.

Sikorski Stanisław, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski, Lwowska 2, telefon 120-54.

Silber Erna zamężna Landauowa, roentgenolog — Starowiślna 29.

Silberberg Leon, choroby wewnętrzne — Starowiślna 49, tel. 117-90.

Silberberg Berta, choroby skórne i kosm. — Starowiślna 49, telefon 117-90.

Silberberg Stefania, choroby wewnętrzne — Starowiślna 41.

Silberfeld Anna Regina, stomatolog — Syrokomii 5. ord. Mostowa 10.

Silberring Majer Jonasz, choroby oczu — Jagiellońska 9, telefon 161-93.

Singer Henryk, choroby wewnętrzne — J. Sarego 19, telef. 121-89.

Skałba Henryk — K. S. Bandurskiego 6.

Skąpska Anna, asystent Kliniki okulistycznej — Bracka 4.

Skórczewski Witold, choroby wewnętrzne — Smoleńska 13.

Smreczyńska zamęż. Wisłouch Janina — Krowoderska 51a.

Sobieszczański Ludwik — S. Fenna 10, telefon 176-70.

Sokołowski Adam, asyst. I. Klin. chor. wewn. — Basztowa 24.

Sokołowska Helena, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny miejski, Łobzowska 7.

Solecka Maria Anna, lekarka szkolna — Grottgera boczna 9.

Sommerstein Chaim, stomatolog — Zwierzyniecka 21, tel. 182-46.

Sommerstein Józef, choroby skórne — Bandurskiego 20.

Spanauf Emil, lekarz-dentysta — Długa 4, telefon 139-58.

Spira Józef, choroby gardła, nosa i uszu — Basztowa 23, telefon 114-98.

Spira Rafał, choroby gardła, nosa i uszu — Pijarska 5.

Spira Grüna Lewingerowa, choroby wewnętrzne i dziecięce — Paulińska 26, telefon 113-07.

Spiss Jugendfein — Szlak 38.

Spissowa Maria, higienia — laboratorium chemiczne — Sławkowska 11. tel. 145-65.

Spławiński Jan — Urzędnicza 45.

Spoczyńska Jadwiga, choroby dzieci — Szlak 14 b, tel. 181-02.

Spritzer Marceli, roentgenolog — Al. Krasińskiego 6.

Sroka Izrael, choroby wewnętrzne — Al. Słowackiego 1, telefon 149-05.

Starzewski Wojciech Ludwik Józef, asyst. Klin. ginekol.-położn. — Kopernika 7.

Stanoch Adolf, podpułk. lekarz — II. Osiedle ofic. 6.

Stanoch Franciszka, choroby kobiece — Osiedle ofic. 6/II.

Stanowski Józef, choroby wewnętrzne — Łobzowska 45, telefon 174-42. 4343

Statter Józef, choroby dzieci — Karmelicka 46, telefon 117-76.

Stawiarska Gabriela, prakt. Szpit. św. Łazarza, lekarka szkolna — Wygoda 7.

Stecki Henryk — Bronowice W.

Stein Emanuel — Dietla 57.

Steinbach Mieczysław — Lubomirskich 24.

Steinberg Leon, choroby kobiece, położnictwo — Starowiślna 60, telefon 149-06.

Steinberg Maurycy, choroby wewnętrzne — Przemyska 3.
Stern Natan — Specjalista chorób wewnętrznych — Kraków, Stradom 27. Telef. 178-25.
Sternbach Dawid — Wielopole 11.
Stępowski Bronisław, choroby kobiece i położ. — Batorego 7.
Stieglitz Rachela, choroby kobiece i położnictwo — Józefitów 10.
Stielowa Ela, stomatolog — Zwierzyniecka 7, telefon 182-13.
Stoch Stanisław, chirurgia — Kopernika 40.
Stockowa-Kitaj Halina, choroby oczu — św. Sebastiana 15/III.
Stopczański Jan ,choroby skórne i weneryczne, st. lekarz miejski, Szewska 4, telefon 113-25.
Stróżewska Maria — Starowiślna 26.
Stypa Mieczysław Ferdynand, lekarz Kasy chorych, chirurgia — Dietla 84, P. K. O.
Suchorzewska Maria Janina, chor. wewn. — Garncarska 1.
Supniewski Janusz Prof. U. J., farmakolog — Al. Slowackiego 15.
Surowiec Antoni, stomatolog — Sobieskiego 7, telefon 134-32.
Surzycki Józef, choroby wewnętrzne — Karmelicka 27, tel. 101-56.
Süsser Maurycy, choroby wewnętrzne — Augustiańska 5.
Swat Adam, bakteriolog. — Sienkiewicza 2 A, telefon 178-80.
Swatowa Maria, choroby oczu — Sienkiewicza 2 A.
Ślączka Aleksander, choroby nerwowe i umysłowe — św. Jana 2.
Spiel Weissman Helena — Kujawska 18.
Ślączkowa Zofia, choroby kobiece — św. Jana 2.
Śmigielski Piotr — Pl. Szczepański 7.
Świerczek Stanisław — Smoleńska 25.
Świerz Witold, choroby gardła, nosa i uszu, lekarz kolejowy — Wybickiego 1 a, telefon 142-41.
Syrek Adam, st. asyst. zakł. anat. pat. U. J. — Grzegórzecka 20.
Syrop Jakób, stomatolog — plac WW. Świętych 10, telefon 113-21.
Syrop Alfred, stomatolog — św. Agnieszki 2.
Szabuniewicz Bożydar, asyst. Zakładu fizologii Uniw. Jagiell. — pl. Groble 6.
Szancenbach Jan, choroby kobiece i położnictwo, lekarz Kasy chorych — Basztowa 1, telefon 130-79.
Szancer Hirsz Henryk, U. S. — Starowiślna 60, telefon 129-47.
Szantroch Zygmunt, Prof. anatomii opisowej — Kopernika 12.
Szczeklik Edward, b. asystent Kliniki chorób wewnętrznych Uniwer. Jagiell. — Kopernika 2, telefon 157-89.
Szczerbiński Edward, praktykant Szpitala św. Łazarza — Kr. Jadwigi 118.
Scheyer Albin, choroby kobiece — Bonerowska 2.
Szlapak Helena, choroby kobiece i wewnętrzne — Mogilska 11.
Szpiro Władysław — Filipa 13.
Sztencel Władysław, choroby wewnętrzne — św. Jana 2, telefon 118-20.
Szumowski Władysław, choroby gardła, nosa i uszu — Piłsudskiego 6/II.
Szuniewicz Wacław, choroby dzieci — Stradom 4.
Szymanowicz Józef, Docent Uniw. Jagiell. choroby kobiece i położnictwo — Siemiradzkiego 35, telefon 104-24.

Tarczedowicz Michał — Garncarska 11.
Teichman Aleksander, choroby wewn. — Grodzka 61, tel. 130-25.
Teichner Sabina, lek. dentysta — Zyblikiewicza 5.
Tempka Tadeusz ,prof. Uniw. Jagiell., choroby wewnętrzne — św. Jana 1, telefon 146-68.
Tepper Arnold, — Kalwaryjska 7. telefon 134-52.
Tiger Abraham, choroby wewn. — Salinarna 2, tel. 117-70.
Tisch Leon, — Tarłowska 8
Thorn Adela zamężna Silberring, choroby skórne i kosmetyka lekarska — Sławkowska 30, telefon 161-93.
Thur Zygmunt, choroby nerwowe — Mały Rynek 4, telefon 113-36.
Thurowa Regina, choroby dzieci — Legionów 8.
Tomaszewski Michał — Strzelecka 13.
Tochowicz Leon, asyst. I. Klin. chorób wewnętrznych — Karmelicka 9, telefon 177-37.
Tokarski Marian Stanisław, choroby wewnętrzne i oczu, lekarz szkolny — Friedleina 27.
Topolnicki Józef, Dyr. Szpit św. Łazarza — Konarskiego 21.
Trella Julian, — Rękawka 2.
Truczko Maria, stomatolog — Szlak 30.
Trzebicka Stefania, choroby oczu — Starowiślna 19, tel. 106-67.
Trzebicka Zofia-Geneli, chirurg — św. Tomasza 26.
Trzebicky Rudolf, choroby skórne i weneryczne, prymariusz S. I. G. N. Ubezpiecz. Społ. — św. Tomasza 29, tel. 156-99.
Turkowa Maria, choroby wewnętrzne, lekarka szkolna — św. Jana l. 9 I., telefon 134-86.
Twardowski Marian, — Lubomirskich 28.
Twaróg Michalina Zofia zamężna Gradzińska, choroby nerwowe i dziecięce — Starowiślna 20.
Uhma Czesław Antoni, chor. kobiece i położnictwo — Długa 27.
Urzędowski Hieronim — Wybickiego 1, telefon 171-72.
Vergesslich Stefan Ludwik, choroby wewnętrzne — Lubicz 22, telefon 160-71, latem w Truskawcu.
Wachter Stefan — Warszawska 12.
Wachholz Leon Jan, prof. Uniw. Jagiell., medycyna sądowa — Wyspiańskiego 8, telefon 149-10.
Wachtel Henryk, radiologia — Krupnicza 8, telefon 107-85.
Wachtel Maria, Laboratorium chem. — Dunajewskiego 6, tel. 116-22.
Wachlen Stefan, nacz. lek. kolej. Warszawska 12a.
Wadoń Antoni — Kopernika 15.
Wajdówna Maria — Dietla 84
Walewski Stanisław, choroby wewnętrzne — Łobzowska 27, telefon 155-50.
Walter Franciszek, prof. Uniw. Jagiell., choroby skórne i wener.; ord.: Rynek Kleparski, 6, telefon 123-43.
Wander Leon, lekarz Kasy chorych, choroby nerwowe i umysłowe — Starowiślna 28.
Warzecha Leopold — Szpitalna 34
Wasserberg Dora, dentysta, lek. Ubezp. Społ. — J. Lea 2.
Wasserberg Paulina, choroby wewnętrzne — Al. Krasińskiego 24. telefon 133-58.

Wasserman Maks — Benedykta 3.
Wasserman Izydor — Dietla 21.
Wasserman Józef, choroby wewnętrzne i dzieci — Zyblikiewicza 9.
Weber Henryk, choroby skórne i weneryczne — Floriańska 9.
Weinberg Anna — św. Agnieszki 2.
Weinsberg Jakób, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski — Dietla 86, telefon 114-63.
Weissglas Wilhelm, choroby wewn. — św. Gertrudy 2, tel. 111-30.
Wernikowski Wiktor, lekarz-dentysta — Rynek Główny 6.
Wędkowska-Jaskólska Leokadia, choroby dzieci — Mogilska 16.
Wielawski Józef — Łobzowska 6.
Wielska Hildegarda Helena, roentgenologia — Garncarska 11.
Wilczek Marian, choroby oczu — Kopernika 38.
Wilczyński Ludwik, choroby wewnętrzne — Podwale 1.
Wisłocka Wanda Maria, choroby wewnętrzne — Kanonicza 16, telefon 102-46.
Wiśniewski Józef, choroby kobiece i położnictwo — Szewska 5.
Wistreich Jakób, choroby skórne i weneryczne — Potockiego 1.
Włodyżanka Jarosława, okulistka — Gontyna 9.
Wischnitzer Emil — Grzegórzecka 33.
Wiesławski Wiesław Józef — Traugutta 13.
Wnuczek Wilhelm, stomatolog — Piłsudskiego 3, telefon 138-44.
Wodniecki Józef, stomatolog — Wielopole 6, telefon 107-83.
Wohlfeiler Leon, asystent szp. św .Łazarza, choroby wewnętrzne, — Potockiego 2, tel. 159-54.
Woliczko Kazimierz — św. Kingi 11.
Wolfram Szymon — Friedleina 1.
Wołkówna Zofia — Smoleńsk 35.
Wołyńcowa Paulina, lek.-dentysta — Koszary Czarnieckiego.
Woyciechowski Bruno, choroby kobiece — Siemiradzkiego 1, telefon 103-62.
Wolański Roman, chirurg. sekund. oddz. chirurg. Szpit. Ubezp. — Prądnicka Boczna 6.
Wolftal Paulina — Radziwiłłowska 31.
Wolna-Kulig Wanda, chor. dzieci — pl. Szczepański 5.
Worobel Aleksy — ul. Rzeźnicza 7.
Wróblewski Wincenty, b. naczelnik .wojewódzkiego Wydziału zdrowia — Franciszkańska 4, telefon 147-00.
Wójtowicz Eustachy, chor. skórne i wener. — Zacisze 14.
Wysocki Piotr Antoni, chor. wewnętrzne, — Wiślna 10, tel. 100-66.
Wyrobek Emil, chor. kobiece i położnicze — Lelewela 8.
Zakrzewski Wacław, choroby wewnętrzne, lekarz szkolny — Pańska 5, telefon 144-88.
Zajdel Alfred — Zyblikiewicza 9.
Zamorski Stanisław, choroby wewnętrzne, st. lekarz okręg. miejski — Rynek Dębnicki 8, telefon 114-09.
Zapałowicz Władysław, stomatolog — Dunajewskiego 1.
Zaremba Juliusz, chirurgia — Potockiego 3.
Zawadzki Witold — Bonerowska 11.
Zborczyński Franciszek, chirurgia — Kopernika 21.
Ziarko Jan, choroby wewnętrzne — Długa 5, telefon 125-57.

Zieliński Marcin, Prof. Uniw. Jagiell., chor. nerwowe i umysłowe, — Wenecja 1, telefon 130-98.
Ziemiański Mieczysław — Kobierzyn.
Zopoth Artur, choroby kobiece i położnictwo, lekarz okręg. miejski, — Rynek Kleparski 5, telefon 102-18.
Zubrzycki January, Prof. Uniw. Jagiell., choroby kobiece i położnictwo — Krupnicza 3, telefon 134-94.
Zylber Adam ,choroby płuc — ul. Prądnicka, telefon 110-75.
Żabiński Robert, choroby wewnętrzne — Szewska 22. tel. 182-68.
Żabianka Maria, choroby nerwowe — Pl. Matejki 6.
Żardecki Aleksander, choroby wewnętrzne — Zwierzyniecka 14.
Żydłowicz Władysław, choroby skórne i weneryczne — Floriańska 22.
Żuliński Edward, choroby wewn. (płucne) — Kujawska 5.
Żuliński Kazimierz — Prądnicka 80.
Żurowski Ludwik — ul. Koszykarska 7 a, lek. U. S. tel. 133-71.
Żychowicz Adam, choroby skórne i weneryczne — Zamojskiego 37.

Spis techników dentystycznych.

Alfus Henryk, Starowiślna 23.
Angelus Ludwik, Karmelicka 14, telefon 138-39.
Aschler Pinkus, Bożego Ciała 31.
Bartoszyński Tadeusz, Zyblikiewicza 28.
Berhang Saul, Poselska 15.
Biedroński Władysław, Długa 11-a, telefon 155-27.
Bleiweis Józef, Grodzka 58, telefon 171-87.
Bernstein Zygfryd, Sławkowska 14.
Bratt Józef, Starowiślna 52, telefon 122-54.
Buczyńska Anna, Rakowicka 1.
Cyklis Stanisław, Podgórze Rynek 8.
Cyzer Bernard, Batorego 25, telefon 144-34.
Drabik Marian, Rynek Podgórski 4.
Feldblum Laura Kirschowa, J. Sarego 5.
Finker Salo, Dietla 45.
Fiszer Mojżesz, Grodzka 43.
Fiszer Jakób, Grodzka 60, telefon 114-44.
Frisch Izaak, Starowiślna 45, telefon 176-43.
Gdowski Marian, Rynek Główny 22, telefon 127-92.
Gieser Leon, Floriańska 36, telefon 165-41.
Gintel Henryk, Długa 28, telefon 148-86.
Gintel Leon, Krupnicza 10, telefon 157-10.
Gintlowa Sabina, Krupnicza 10, telefon 157-10.
Goldfinger Maurycy, Józefińska 4.
Goldmann Abraham, Starowiślna 97.
Gottlieb Maurycy Długa 38.
Gumplowicz Maksymilian, Starowiślna 6, telefon 167-21.
Gumplowicz Ferdynand, Brzozowa 18.
Haber Wiktor, Piłsudskiego 6.
Hałaciński Aleksander, Krowoderska 45.
Jachimowicz Edward, Podwale 2, telefon 162-61.
Jaśkiewicz Jan, Floriańska 19.
Jaroszowa Anna, H. Sienkiewicza 1, I. p.

Kahan Izaak, Dietla 49, telefon 138-62.
Kirsch Leon, Barska 32.
Kleinberger Karol, Przymoście 1, telefon 170-77.
Kleinberger Alfred, Mikołajska 6,
Kleinberger Natan, Szewska 27, telefon 116-24.
Kleimann Adolf, Kazimierza Wielkiego 34.
Kolman Helena, Zagrody 8.
Konwent OO. Bonifratrów, Trynitarska 11.
Korański Edward, św. Tomasza 19, telefon 167-28.
Kornfeld Jan, Zygmunta Augusta 5, telefon 164-80.
Kornik Antoni, Floriańska 29, telefon 179-32.
Kowalczyk Władysław, pl. Szczepański 7.
Kukulska Stefania, Dunajewskiego 2, telefon 158-49.
Kuner Abraham, Librowszczyzna 4.
Laksberger Markus, Rynek Podgórski 15.
Lempart Herman, Zyblikiewicza 15.
Langier Stanisław, Zwierzyniecka 15, telefon 182-03.
Lermer Samuel, Sławkowska 6,
Landwirth Ludwika, ul. Straszewskiego 12, tel. 109-36.
Lessing Jakób, Grodzka 8, telefon 181-22.
Lipoński Włodzimierz, Floriańska 13, telefon 114-89.
Löwy Fryderyk, Dietla 46, telefon 166-28.
Lipowicz Ludwik, Studencka 21, telefon 177-09.
Lustgarten Władysław, Grodzka 69.
Łukasiewicz Karol, św. Tomasza 9.
Dunin-Majewski Leon, Starowiślna 12.
Markowska Zofia, Krowoderska 2.
Nachsatz Michał, Krakusa 8, telefon 165-60.
Nachsatzowa Zofia, Krakusa 8,
Offen Ignacy, Plac WW. Świętych 10.
Ordower Karol, Mały Rynek 4.
Pawłowska Felicja, św. Tomasza 15.
Pelikan Hugo, Karmelicka 23, telefon 146-84.
Pietroń Eugeniusz, Karmelicka 12.
Piżel Stanisław, Powiśle 2.
Reder Maksymilian, Miodowa 24 a.
Reisler Herman, Marka 25.
Rosenberg Józef, J. Lea 21.
Rosenmann Gerson, Dietla 36, telefon 168-24.
Rosenzweig Saul, XXII. Rynek 13.
Rübner Jakób, J. Sarego 7.
Schlang Markus, Stradom 15.
Schlang Natan, Syrokomli 5.
Schlüsslówna Regina, Krakowska 23.
Schmalzbach Maurycy, Krupnicza 14.
Schmeidler Emanuel, św. Sebastiana 22, telefon 130-65.
Semmel Herman, Starowiślna 47, telefon 169-38.
Silberfeldówna Antonina, Mostowa 10, telefon 138-47.
Sonneblick Zygmunt, Dietla 105.
Spanauf Bernard, Grodzka 15, telefon 180-51.
Stamler Szaje, Starowiślna 69.

Stein Eliasz, Pl. WW. Świętych 9.
Steinberg Adam, Długa 23, telefon 179-54.
Steinlaufowa Chaja, Smocza 10.
Stodulski Roman, Piotra Michałowskiego
Sroczyński Bolesław, Piłsudskiego 11.
Stoszko Józef Rynek Główny 15,
Strzelbicki Stanisław, Basztowa 10.
Szypulski Teofil, Konopnickiej 13.
Śliwiński Michał, Karmelicka 8.
Tarczydło Jan, Dębniki, Konopnickiej 3,
Tieberg Maurycy ,Wielopole 3.
Tlachna Władysław, Podzamcze 24.
Tombiński Konrad, Wiślna 4, telefon 173-96.
Vogler Izydor, Grodzka.
Waldman Leon, Jagiellońska 5, telefon 117-34.
Waltner Nachman, Kościuszki 42, telefon 183-56.
Warski Józef, Grodzka 29.
Wassermann M. Dębniki, Konopnickiej 3.
Wasserberger Jakób, Smolki 9.
Weissenberg Anna, Krowoderska 6.
Wildstosser Leon, Krowoderska 51, telefon 155-90.
Wiśniewski Czesław, św. Marka 20, telefon 132-21.
Wnuczek Jerzy, Wolska 3, telefon 138-44.
Wojciechowska Maria, Łobzowska 27.
Wojciechowski Stefan, Rynek Główny 6.
Wójcik Franciszek, Plac Szczepański 7.
Wójtowicz Franciszek, Moniuszki 35.
Zaliwski Antoni, Zyblikiewicza P. K. O.
Zimetbaum Józef, Wiślna 9, telefon 130-16.
Żelechowski Józef, Starowiślna 16, telefon 134-32.

Wykaz położnych uprawnionych do wykonywania praktyki

Adler Jacheta — Krakowska 33.
Augustynek Władysław — Chodkiewicza 7.
Bachlejowa Anna — Celarowska 5.
Bałysz Anna — Słowackiego 29.
Banachowa Anna — Św. Jana 30.
Barańska Julia — Radziwiłłowska 12.
Bąkowska Maria — Dąbrówki 8.
Belbort Michalina — Mazowiecka 129.
Białkowa Salomea — Mazowiecka 13.
Binnenfeld Hinda — Starowiślna 40.
Bojanowa Felicja — Chodkiewicza 7.
Bilińska Franciszka — Wrocławska 3.
Brodner Freida — Wawrzyńca 30.
Broszkiewicz Felicja — Szlak 49.
Bornstein Teofila — Bocheńska 5.
Brudowa Katarzyna — Mickiewicza 15.
Białkowa Barbara — Pasterska 28.
Burtanowa Anna — Szlak 18.
Baranowa Aniela — Jagiellońska 9.
Bucka Antonina — Karmelicka 29.
Bąkowa Zofia — Topolowa 4
Carowa Stefania — Skawińska boczna 12.
Ceglarska Barbara — Bosacka 5.
Chlebicka Stefania — Murowana 6.
Czajowska Jadwiga — Lubicz 3.
Czechowska Feliksa — Czarnowiejska 4.
Czepiec Zofia — Mazowiecka 39.
Dynowska Anna — Wasilewskiego 8.
Fedolak Franciszka — Racławicka 5.
Feiweles Maria — Dąbrówki 9.
Feiweles Rozalia — Grodzka 35.
Franaszek Franciszka — Wiśniowa 4.
Frei Rozalia — Wolnica 14.
Feldstein Chaja — Węgierska 10.

Flaszowa Bronisława — Wiśniowa 3.
Franczakowa Emilia — 29 Listopada 27.
Gałdynowa Maria — Zdrowa 7.
Gałka Aniela — Kopernika 23.
Gargowa Kunegunda — Piłsudskiego 20.
Garzyńska Ludwika — Floriańska 11.
Grzegorczyk Antonina — Łanowa 12. a.
Godniowska Stanisława — Barska 9.
Gzik Genowefa — Płaszowska 104.
Gątkowska Maria — św. Łazarza.
Halamowa Antonina — Strzelecka 7.
Hadzel Barbara — Topolowa 13.
Harasymowicz Maria — Chodkiewicza 7.
Hołłoniowa Zofia — Lubicz 30.
Inglot Anastazja — Wielicka 5.
Inwał Barbara — Wola Duchacka.
Jastrzębska Agnieszka — Pasterska 29.
Jelonkowa Joanna — Spiska 15.
Jabłońska Barbara — Szlak 9.
Kammer Amalia — Zamojskiego 29.
Kozakowa Pelagia — Lipowa 36.
Karasowa Julia — Szlak 28.
Karbownik Stanisława — Grzegórzecka 43.
Kluzowicz Zofia — Bosacka 7.
Kłysiowa Maria — Topolowa 26.
Kmiecik Karolina — Krasińskiego 4.
Kachan Anna — Zwierzyniecka 34.
Koprowska Marianna — Grzegórzecka 158.
Kornat Maria — Helclów 3.
Kościułek Maria — Tatarska 1.
Kowalska Stanisława — Rynek 15.
Kramarska Maria — Prochowa 4.
Kreisowa Paulina — Floriańska 5.
Kubińska Rozalia — Ks. Józefa 89.
Kurdziel Helena — Zygmunta Augusta 11.
Kulczycka Maria — Kopernika 17.
Kulczyk Józefa — Lwowska 1.
Kęsowa Katarzyna — Łagiewnicka 27.
Kudłania Ewa — Czarodziejska Blok III a.
Kwiecińska Antonina — Dąbrówki 7.
Landrowa Józefa — Kalwaryjska 42.
Langer Gusta — Józefa 8.
Lenik Maria — Lenartowicza 5.
Leśniakowa Maria — Kosynierów 11.
Leichardłowa Helena — Bonarka 28.
Łańkowa Magdalena — Felicjanek 15.
Łazarowa Maria — Radziwiłłowska 25.
Łętochowa Zofia — Płaszowska 13.
Łukasik Franciszka — Senatorska 4.
Macakowa Helena — A. Potockiego 9.
Majewska Helena — Krowoderska 30.

Masłowska Helena — Św. Tomasza 6.
Matula Amalia — Zamojskiego 40.
Motyczkowa Zofia — Rybacka 28.
Misiura Katarzyna — Kalwaryjska 70.
Mollowa Magdalena — Madalińskiego 19.
Mowczakowa Maria — Zamojskiego 31.
Muchowa Józefa — Matejki 5.
Mohlerowa Sabina — Kościuszki 35.
Nabel Katarzyna — Lubelska 5.
Nieckarska Józefa — Lubelska 5.
Nowak Anna — Kościuszki 35.
Nowak Apolonia — Zamojskiego 33.
Orderowa Ryfka — Kupa 4.
Ogrodzińska Aniela — Nowowiejska 15.
Paczutowa Aniela — Felicjanek 19.
Pawlikowska Franciszka — Podzamcze 3.
Pirogowa Wiktoria — Zamojskiego 23.
Policht Zofia — Nadwiślańska 19.
Prochalowa Maria — Miedziana 98.
Pierzchalowa Julia — Poselska 20.
Prorok Karolina — Krowoderska 54.
Policht Petronela — Tetmajera 15.
Ptokowa Sylwia — Groble 18.
Pfeffer Pelagia — Starowiślna 26.
Puderkowa Katarzyna — J. Lea 22.
Ratajowa Teresa — Szlak 9.
Rygułowa Maria — Konarskiego 3.
Rokoszowa Aniela — Skawińska 14.
Rubis Maria — Wiśniowa 2.
Sewiołek Stanisława — Miodowa 28.
Schaeffer Alojza — Garncarska 11.
Schnurowa Adela — Gazowa 13.
Schuster Felicja — Murowana 4.
Selinger Helena — Brzozowa 11.
Sękowska Karolina — I. Osiedlke ofic. 12.
Sieradzka Zofia — Siemiradzkiego 1.
Sochowa Józefa — Sołtyka 15.
Simon Maria — Barska 31.
Solarzowa Józefa — Czarnowiejska 84.
Steinberger Itel — Smolki 10.
Stepanowa Helena — Sebastiana 5.
Strojna Honorata — Mazowiecka 21.
Strojna Maria — Mazowiecka 4.
Stępska Antonina — Wąska 6.
Szylarowa Wiktoria — Zatorska 12.
Smietanowa Maria — Koszykarska 182.
Swiadrowska Aniela — Mikołajska 4.
Szeligowa Stanisława — Mikołajska 8.
Szostek Maria — Zatorska 9.
Szczęśniak Waleria — Lwowska 3.
Skwarek Anna — Rzeczysko 10.

Szczypińska Dziedzicowa Emilia — Prądnicka 83.
Trzeplowa Agnieszka — Janowa Wola 1.
Turakiewicz Zofia — Św. Filipa 23.
Trychubczak Maria — Łobzowska 7.
Urbańska Julia — Siemiradzkiego 12.
Walewska Anna — Spiska 1.
Warmuzkowa Katarzyna — Pierackiego 4.
Warzocha Katarzyna — Matejki 5.
Wachałowa Maria — Mieszczańska 3.
Wesołowska Wiktoria — Poselska 20.
Witekowa Justyna — Felicjanek 23.
Wlazło Maria — Zielna 15.
Włoczkowska Rozalia — Chodkiewicza 17.
Wołkowa Maria — Chocimska 32.
Woźniczkowa Marcjanna — Św. Filipa 18.
Wójcicka Józefa — Słoneczna 17.
Wasinowa Maria — Zyblikiewicza 16.
Wszędybyłowa Anna — Emaus 10.
Wywiadowa Maria — Wrocławska 91.
Zakulska Antonina — Asnyka 3.
Zięba Jadwiga — Konarskiego 3.

WZROST I WAGA CZŁOWIEKA

w różnych okresach życia.

(Podług Smied-Monarda, Quetelet, Landoisa i Montiego).

W ciągu pierwszych 4-ch dni waga noworodka spada o $^1/_{14}$—$^1/_{15}$ ciężaru pierwotnego, t. j. około 170—222 gr., w ciągu następnych 4 dni następuje wyrównanie, tak, że 8-go dnia waga ciała = wadze dnia pierwszego. Od 9-go dnia ciężar ciała wzrasta.

Wiek	Mężczyźni		Kobiety		Przyrost wagi	
	Wzrost w cm.	Waga w kg.	Wzrost w cm.	Waga w kg.	dzienny (gramów)	miesięczny wzg. rocz.
Noworodek	50·6	3·45	59·1	3·22	—	—
1 miesiąc	54·1	4·11	50·8	4·00	25—35	750 gr.
2 miesiące	55·6	4·84	57·5	4·79	23—32	700 „
3 „	59·9	5·67	59·3	5·41	22—28	650 „
4 „	60·5	5·87	61·0	5·87	20—22	600 „
5 „	63·0	6·80	62·2	6·43	18	550 „
6 „	64·4	7·02	64·0	6·86	17	500 „
7 „	66·1	7·15	64·9	6·94	15	450 „
8 „	67·4	7·58	66·9	7·40	13	400 „
9 „	67·9	8·31	67·0	7·53	12	350 „
10 „	69·6	8·41	67·0	7·59	10	300 „
11 „	71·0	8·59	68·1	7·76	8	250 „
12 „	70·7	8.48	71·8	8·28	6	200 „
2 lata	79·1	11·0	78·1	11·0	—	2·0 kg.
3 „	86·4	12·5	85·4	12·4	—	1·5 „
4 „	92·7	14·0	91·5	13·9	—	2·0 „
5 lat	98·7	15·9	97·4	15·3	—	1·5 „
6 „	104·6	17·8	103·1	16·7	—	1·0 „
7 „	110·4	19·7	108·7	17·8	—	2·0 „
8 „	116·2	21·6	114·2	19·0	—	2·0 „
9 „	121.8	23·5	110·6	21·0	—	2·0 „
10 „	127·6	25·2	124·9	23·1	—	2·5 „
12 „	137·5	29·0	135·2	29·0	—	4·0 „
14 „	146·9	37·1	144·6	36·3	—	—
16 „	155·4	45·4	152·1	43·5	—	—
18 „	163·0	53·9	156·2	49·8	—	—
20 „	167·0	59·5	157·4	53·2	—	—
25 „	168·1	66·2	157·8	54·8	—	—
30 „	168·6	68·9	158·0	55·3	—	—
40 „	168·6	68·8	158·0	56·6	—	—
50 „	168·6	67·4	157·1	58·3	—	—
60 „	167·6	65·5	155·6	56·7	—	—
70 „	166·0	63·0	154·4	53·7	—	—
80 „	168·6	61·1	153·4	51·5	—	—
90 „	161·0	57·8	151·0	49·4	—	—

Tablica wyrzynania się zębów

w warunkach normalnych.

A) ZĘBY MLECZNE.

Dwa środkowe siekacze dolne	w 6— 8 m
4 siekacze górne, z początku środ., potem boczne	„ 10—12 „
4 pierwsze zęby trzonowe oraz siekacze boczne dolne, wyrzynają się w porządku następującym: naprzód 2 przednie trzonowe górne, potem 2 boczne siekacze dolne i w końcu 2 przednie trzonowe dolne	„ 15—18 „
4 kły — naprzód 2 górne potem 2 dolne .	„ 18—24 „
4 drugie trzonowe	„ 30—36 „

B) ZĘBY TRWAŁE.

4 pierwsze trzonowe duże wyrzynają się .	w 6—7 roku
4 siekacze środkowe	„ 7—8 „
4 „ boczne	„ 8—9 „
4 pierwsze trzonowe małe	„ 9—11 „
4 drugie „ „	„ 10 - 11 „
4 kły	„ 11—13 „
4 trzonowe duże	„ 12 - 14 „
4 zęby mądrości	„ 17—25 „

Długość wylęgania i zaraźliwość chorób zakaźnych

Choroba	Długość wylęgania	Zaraźliwość
Błonica	2—7 dni	około dwa tygodnie
Cholera	2—5 „	dopóki zarazek znajduje się w kiszkach (miesiące)
Czerwonka (dyzenteria)	3—8 „	dopóki las. znajduje się w kale
Dur brzuszny	2—4 tyg.	kilka tygodni do kilku miesięcy
Dur wysypkowy	10—21 dni	kilka miesięcy
Grypa	1—6 „	1—4 tygodni
Jaglica	różne	aż do wyleczenia
Koklusz	5—6 „	6 tygodni
Odra	9--11 „	3 tygodnie
Ospa wietrzna	13—17 „	aż do opadnięcia strupów
Ospa naturalna	10—14 „	6—8 tygodni
Płonica	3—11 „	6 tygodni
Przymiot	20—25 „	około 3 lat
Róża	12—61 godz.	aż do złuszczenia skóry
Różyczka	—28 dni	4 tygodnie
Rzeżączka	2—8 „	dopóki w wydzielinach jest zarazek
Świnka	4—14 „	3 tygodnie
Tężec	2—20 „	aż do zniknięcia zarazka
Wąglik	klika godz. do 14 dni, średn. 2-3 dni	dopóki istnieje zarazek w wydzielinach, kale, krwi, plwocin
Wścieklizna	14 — 60 dni 12	do śmierci chorego
Wrzód miękki	do 48 godzin	aż do zmiany na ranę czystą
Zapalenie nagm. opon	3—13 dni	24 dni od zakażenia 6 „ „ zachorowania
Zimnica	6—21 dni śr. 14	dopóki zarazek jest we krwi

Jak się ustrzedz chorób zakaźnych?

Kto chce uniknąć zachorowania na choroby zakaźne winien zachować następujące środki ostrożności.

1) ręce myć wodą z mydłem przed każdym jedzeniem.

2) Usta płukać rano i wieczorem oraz przed każdym jedzeniem, wodą przegotowaną lub lepiej wodą z boraksem (łyżeczka na szklankę wody).

3) Utrzymywać ciało w czystości (kąpać się jak najczęściej).

4) Bieliznę osobistą i pościelową zmieniać raz na tydzień. Poduszki, materace i sienniki wietrzyć na słońcu raz na 2 tygodnie.

5) Czuwać nad czystością odzieży. Odzież wietrzyć i trzepać przynajmniej raz na tydzień.

6) Mieszkanie przewietrzać możliwie często (parę razy dziennie).

7) Podłogę po skropieniu wodą zamiatać codziennie przy otwartych oknach lub drzwiach i szorować wodą gorącą z mydłem szarym co tydzień, ściany i sufity często odkurzać przy otwartych oknach.

8) Pluskwy, pchły i wszy tępić wodą wrzącą, terpentyną, naftą lub benzyną, tępić myszy i szczury.

9) Nie pić wody nieprzegotowanej, nie używać napojów wyskokowych, nie jadać strawy nieświeżej.

10) Nie wychodzić z domu naczczo. Jeść 2 razy dziennie strawę gorącą świeżo przegotowaną. Pieczywo przed jedzeniem wstawić do pieca gorącego na 10 minut.

11) Zabezpieczyć pokarm od much i pyłu, przykrywając go starannie.

12) W razie chorób żołądka lub kiszek (wymioty, boleści, biegunka i t. d.) udać się natychmiast o poradę do lekarza.

13) Nie odwiedzać chorych i zmarłych na choroby zakaźne.

14) Osoby, pielęgnujące chorych powinny: a) myć przed każdym jedzeniem ręce i twarz wodą z mydłem, b) usta płukać roztworem boraksu przed każdym jedzeniem, rano i wieczorem, c) kąpać się często i często zmieniać bieliznę, d) nie zbliżać się do chorego inaczej jak w białym fartuchu lub prześcieradle, okrywającym całe ubranie, fartuch przy wyjściu pozostawić w pokoju chorego, a przy najmniejszym splamieniu odchodami chorego, natychmiast zanurzyć go we wrzącym roztworze sody (łyżeczka na szklankę wody), e) obuwie przy wyjściu z pokoju chorego wytrzeć ścierką, zmoczoną w 5% roztworze karbolu lub 1% sublimatu, f) uniknąć wykroczeń w diecie i zwracać uwagę na stan swego zdrowia.

15) Wszelkie odchody chorego wylewać do ustępu po starannej dezynfekcji mlekiem wapiennym lub wapnem niegaszonym. Wszelkie naczynia użyte przez chorego wygotować w wodzie z sodą w ciągu ½ godziny. Bieliznę chorego przed oddaniem do prania wygotować przez ½ godziny w 2% roztworze sody.

16) Podłogę w mieszkaniach chorych lub zmarłych na choroby zakaźne wyszorować wodą gorącą z mydłem szarym, również wyszorować wodą gorącą z mydłem szarym wszystkie sprzęty domowe, naczynia blaszane wygotować w roztworze sody; ściany i sufity w mieszkaniu pobielić wapnem. Słomę z siennika spalić, ubrania i pościel chorego i otoczenia poddać dyzynfekcji.

Schematyczne wskazania dla leczenia najważniejszych chorób przewlekłych w polskich uzdrowiskach

Choroby serca i naczyń: Ciechocinek, Delatyn, Druskieniki, Inowrocław, Iwonicz, Jastrząb, Jaworze, Krynica, Morsztyn, Nałęczów, Rabka, Rymanów, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby narządu oddechowego: Bystra, Ciechocinek, Delatyn, Druskieniki, Gdynia, Hallerowo, Inowrocław, Iwonicz, Jaremcze, Jaworze, Krościenko, Lubień Wielki, Otwock, Rabka, Rymanów, Szczawnica, Worochta, Zaleszczyki.

Choroby żołądka: Druskieniki, Kosów, Krościenko, Krynica, Rymanów, Szczawnica, Wysowa, Żegiestów.

Choroby jelit: Czerniowice, Druskieniki, Kosów, Krościenko, Krynica, Morszyn, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Wysowa, Truskawiec, Żegiestów.

Choroby wątroby: Czerniewice, Druskieniki, Krościenko, Krynica, Morszyn, Rymanów, Szczawnica, Wysowa, Truskawiec

Choroby nerek i dróg moczowych: Druskieniki, Krościenko, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec, Wysowa, Zaleszczyki, Żegiestów.

Choroby kobiece: Busk, Ciechocinek, Delatyn, Druskieniki, Goczałkowice, Inowrocław, Iwonicz, Jastrząb, Krynica, Nałęczów, Rabka, Rymanów,

Choroby krwi: Krynica, Nałęczów, Solec, Truskawiec, Ustroń, Żegiestów. Szczawnica, Wysowa, Zakopane, Żegiestów.

Cukrzyca: Krościenko, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec.

Podagra: Druskieniki, Kosów, Krościenko, Krynica, Lubień W., Nałęczów, Rymanów, Truskawiec, Szczawnica, Żegiestów.

Otyłość: Czerniewice, Kosów, Lubień W., Morszyn, Truskawiec.

Kośćcowe i urazowe schorzenia kości i stawów: Busk, Delatyn, Ciechocinek, Goczałkowice, Horyniec, Inowrocław, Iwonicz, Jastrząb, Krzeszowice, Lubień W., Niemitrów, Podgórze-Kraków, Rabka, Solec, Swoszowice, Truskawiec, Ustroń.

Choroby skóry: Busk, Horyniec, Krzeszowice, Lubień W., Niemitrów, Podgórze-Kraków, Solec, Swoszowice.

Choroby układu nerwowego: Bystra, Batowice, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Druskieniki, Goczałkowice, Jastrząb, Jaworze, Kosów, Krynica, Lubień, Miłowody, Nałęczów, Ojców, Zakopane, Żegiestów.

Skaza zołzowa: Ciechocinek, Druskieniki, Gdynia, Goczałkowice, Hallerowo, Iwonicz, Jastrząb, Rabka, Rymanów, Zakopane, Zaleszczyki.

Choroby z tłem kiłowem: Busk, Ciechocinek, Horyniec, Iwonicz, Krzeszowice, Lubień W., Niemitrów, Rabka, Solec, Swoszowice.

Gruźlica płuc: Bystra, Jaremcze, Otwock, Worochta, Zakopane, Zelemlanka, Zawoja.

Gruźlica skóry, kości i stawów: Druskieniki, Ciechocinek, Iwonicz, Jastrząb, Goczałkowice, Rabka, Rymanów, Worochta, Zakopane.

Zatrucie metalami: Busk, Horyniec, Krzeszowice, Lubień W., Niemirów, Podgórze-Kraków, Solec, Swoszowice.

Ozdrowiny po chorobach gorączkowych: Gdynia, Hallerowo, Jaremcze, Jaworze, Krościenko, Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Worochta, Zakopane, Zaleszczyki, Zawoja.

NAUKA CHODZENIA

10 zasad zachowania się przy przechodzeniu przez jezdnię.

1. Na jezdnię wchodź tylko w razie konieczności przejścia przez ulicę lub do tramwaju. Jezdnia jest przedewszystkiem dla pojazdów.
2. Przechodź przez jezdnię najkrótszą drogą, lub po liniach wyznaczonych, a nigdy naukos. Przy skrzyżowaniu przejdź najprzód przez jedną ulicę, a potem przez drugą. Zwracaj uwagę na znaki policjanta.
3. Przed wejściem na jezdnię spojrzyj na lewo, gdyż stamtąd grozi ci niebezpieczeństwo, a dochodząc do środka jezdni — na prawo.
4. Idź pewnym krokiem przez jezdnię; nie biegnij, lecz nie bądź opieszały. Nigdy się nie cofaj. Bądź ostrożny i rozważny, miej oczy i uszy otwarte.
5. Pamiętaj, że kierowca nie będzie mógł uniknąć wypadku, gdy zjawisz się przed nim niespodzianie. Nie wchodź na jezdnię nagle, ani z za wozów, samochodów i innych t. p. pojazdów, które zasłaniają ci widok na nadjeżdżające z lewej strony pojazdy, gdy i ty nie będziesz przez nie zauważony.
6. Gdy spostrzeżesz lub usłyszysz nadjeżdżający pojazd, nie trać głowy i nie wahaj się. Gdy nie wiesz co masz zrobić, lepiej zatrzymaj się, a nie pędź naoślep. Kierowca musi wiedzieć, jakie masz zamiary.
7. Nie stój nigdy na jezdni. Na tramwaj lub autobus oczekuj na chodniku lub wysepce.
8. Nie wskakuj i nie wyskakuj z tramwaju lub autobusu w biegu. Pogoń za tramwajem dowodzi dużej lekkomyślności z twej strony, i naraża cię na wypadek.
9. Wysiadaj z pojazdu zawsze na chodnik, a nigdy na jezdnię, gdyż zostaniesz najechany.
10. Pamiętaj, że możesz się poślizgnąć na jezdni, a wtedy spowodujesz wypadek. Nie stwarzaj przez twą nieostrożność, lekkomyślność lub brawurę niebezpiecznych sytuacyj na jezdni. Od twego zachowania się i rozwagi zależy twoje życie.

10 zasad zachowania się na chodnikach.

1. Idź zawsze prawą stroną chodnika.
2. Nie chodź nigdy więcej, niż we trzy osoby obok siebie.
3. Na wąskich chodnikach chodź w pojedynkę.
4. Staraj się przystosować do ogólnej szybkości ruchu na chodnikach.
5. Wyprzedzaj innych według prawideł ruchu, t. j. z ich lewej strony.
6. Spotkawszy się oko w oko z innym, nie wykonuj śmiesznego tańca na miejscu, lecz zejdź odrazu na prawo.
7. Nie przystawaj niepotrzebnie na środku chodnika — jeśli chcesz się zatrzymywać, uczyń to przy jednej lub drugiej jego krawędzi, ale nie przy samej jezdni, by nie być zaczepionym przez pojazd.
8. Idąc chodnikiem, patrz przed siebie i uważaj. Nie czytaj gazety i nie odwracaj niepotrzebnie głowy.
9. Na chodniku nie wymachuj laską, nie noś ze sobą długich przedmiotów; otwarty parasol trzymaj jak najwyżej.
10. Nie rozpychaj się i staraj się nie być nigdy zawadą dla innych.

Poradnik lekarski w nagłych wypadkach

Ciał obcych z ucha nie wolno nie lekarzom usuwać za pomocą jakichkolwiek narzędzi, gdyż mogą uszkodzić błonę bębenkową i wywołać groźne dla życia zapalenie. Wolno jedynie przestrzyknąć ucho sprycą gumową; do przepłukania użyć wody letniej. O ile w uchu jest groch, ziarno zbożowe, pęczniejące od wody, należy przed przestrzyknięciem wlać do ucha trochę gliceryny. Jeżeli po kilkakrotnym przestrzyknięciu ciało obce nie wypadnie, udać się należy bezzwłocznie do lekarza.

Ciała obce w oku, a raczej w worku łącznikowym, w większości wypadków spływają przy obfitym łzawieniu. Skoro nie wypłyną same, próbować należy przepłukania wodą letnią, nalaną do kieliszka. Gdy i ten sposób zawiedzie, należy wywrócić powiekę dolną, a następnie górną i ostrożnie zdjąć pyłek wacikiem. Najlepiej zaś zawiązać oko i coprędzej udać się do lekarza. Trzeć oka w żadnym razie nie wolno, gdyż może ulec zranieniu rogówka, co pociągnąć może za sobą utratę wzroku.

Ciała obce w nosie są wprowadzane zazwyczaj przez dzieci w czasie zabawy (paciorki, groch, guziki itp.). O ile nie wypadną przy kichaniu lub kaszlu, udać się należy do lekarza. Nie wolno pod żadnym pozorem przedmuchiwać, ani przestrzykiwać nosa, gdyż ciało obce może się dostać do krtani i spowodować uduszenie.

Ciała obce w gardzieli i krtani, inaczej udławienie kęsem pokarmowym, jest przypadkiem groźnym dla życia. Chory krztusi się i nie może odetchnąć, gdyż kęs zatyka krtań; stąd nastąpić może uduszenie już po paru minutach. Głowę i tułów chorego należy zgiąć ku ziemi, drażnić piórkiem gardziel dla wywołania wymiotów, przy których kęs wypaść może, uderzać po karku chorego przy nachylonej głowie, wreszcie wprowadzić jak najgłębiej palec wskazujący i usunąć ciało obce. Po usunięciu ciała obcego, gdy chory słabo oddecha robić oddech sztuczny. Pomoc lekarska natychmiast nieodzowna.

Ciała obce w przełyku. Przy łykaniu wielkich kęsów jedzenia, lub też ciał obcych, monety, ości, kostki itp., ciało takie

może uwięznąć w przełyku. Chory czuje wtedy ból i przestaje połykać. Jeżeli jest na miejscu pomoc lekarska, wezwać ją należy natychmiast, w przeciwnym razie, dawać choremu jeść chleb, kartofle, pić wodę w dużych ilościach, aby przepchnąć obce ciało do żołądka. Nawet po wydobyciu ciała obcego przez kilka dni chory czuje ból i kłucie w przełyku.

Ciała obce w żołądku i kiszkach, o ile nie są ostre, zazwyczaj nie wywołują zaburzeń, ostre powodować mogą przedziurawienie żołądka i kiszek, pomoc więc lekarska jest nieodzowna. Przed przybyciem lekarza należy dawać choremu obficie chleb i kartofle, aby ciało obce, otoczone miazgą pokarmową, z nich powstałą, mogło przejść przez kiszki, nie wywołując uszkodzeń.

Drgawki są objawem różnych chorób mózgu i chorób nerwowych. Najczęściej zdarzają się w padaczce, zapaleniu nerek u dzieci w różnych chorobach, u kobiet w czasie ciąży i choroby nerek, w wieku późniejszym, jako objaw wylewów krwi, i guzów mózgowia oraz zatrucia. Drgawki wogóle z wyjątkiem padaczki są groźne dla życia i natychmiast wymagają pomocy lekarskiej. O przerwaniu napadu drgawek nie ma mowy. Jedyną pomocą jest ułożyć chorego na miękkim podkładzie, ew. podłożyć mu pod głowę, łokcie i nogi, ubranie, poduszkę i t. p., oraz między zęby trzonowe założyć korek, aby uchronić chorego od skaleczeń języka przy skurczach szczęk. Pozatem postarać się o jak najszybszą pomoc lekarską.

Elektrycznością porażenie wywołuje oparzenia w miejscu dotknięcia, wstrząs ogólny, omdlenie, utratę przytomności. Porażonego oddzielić przede wszystkim należy od źródeł prądu, nie wolno się jednak dotykać gołymi rękoma ani chorego ani drutu, należy na ręce włożyć rękawiczki gumowe, lub okręcić je suchymi szmatami i stanąć na suchej desce drewnianej. Po usunięciu przewodników dokonywać oddechania sztucznego, dawać sole i środki trzeźwiące, opatrzeć oparzenia.

Gazami zatrutego natychmiast wynieść na powietrze; o ile nie oddecha, dawać tlen, rozcierać ciało flanelą, dawać środki podniecające (eter, kawa czarna, koniak). Wezwać lekarza

Kąsane rany. Ponieważ nigdy przewidzieć nie można, czy rana kąsana nie pochodzi od zwierzęcia wściekłego, zawsze zachować się należy z ostrożnością wielką względem tych ran. Kończynę ukąszoną przewiązać zaraz powyżej, wyssać z rany krew za pomocą bańki lub wprost ustami (o ile dziąsła są zdrowe) i przypalić rankę jodyną. W razie poważniejszych przypuszczeń wścieklizny, udać się do najbliższego instytutu szczepień leczniczych Pasteura. W ukąszeniu przez żmiję postępowania takież same, jak wyżej; dobrze jest dawać choremu dużo wyskoku, nim przybędzie lekarz (w postaci wódki, koniaku). W ukąszeniach pszczół, ós, komarów, po usunięciu żądła (pszczoła), robić okłady z roztworu lekkiego amoniaku, toż samo stosować w poparzeniach pokrzywą.

Krwotoki: a) **z nosa** mogą być nieraz bardzo obfite. Chorego należy posadzić i mocno odchylić głowę ku tyłowi. Jeżeli to nie wystarcza, przykładać lód na kark i zatamować gazą nozdrza, szybko wzywając pomocy lekarskiej. b) **Krwotoki z płuc**

zwykle u chorych na płuca i serce mogą być bardzo obfite. Chorego posadzić w łóżku wysoko, położyć pęcherz z lodem na piersi, dawać do połykania lód w kawałkach, lemoniady kwaśne do picia. Wezwać niezwłocznie lekarza. c) **Krwotoki żołądka** zdarzają się w owrzodzeniach tego narządu, są nadzwyczaj czarne, fusowate, choć może być i krew czerwona. Chory wymiotuje krwią. Ułożyć go należy na wznak, dawać pigułki z lodu do połykania, nie dawać żadnych napojów i położyć lód na dołek przed przybyciem lekarza. d) **Krwotoki z kiszek** w przebiegu tyfusu brzusznego i innych chorób, wymagają specjalnej opieki lekarskiej, na razie, położyć należy lód na brzuch w dolnej prawej jego części. e) **Krwotoki hemoroidalne** z odbytnicy skutkiem pęknięcia rozszerzonych żył nie są zwykle obfite; do zatamowania wystarcza zazwyczaj okład zimny na odbyt lub też okład zimny z wody z dodatkiem łyżki na szklankę wody Burowa.

Oddech sztuczny, jeden z najdzielniejszych środków ratunkowych, z którym zapoznać się winien każdy. Stosujemy w zatruciu gazami kloacznemi, gazem świetlnym, zaczadzeniu, różnych innych zatruciach, gdy chory nie oddecha, w utonięciu, uduszeniu, porażeniu słonecznym i t. p., wogóle tam, gdzie chory nie oddecha, lub oddecha słabo. Chorego układamy na podłodze, na stole, na łóżku wysuniętym na środek, pod klatką piersiową podkładamy poduszkę, zwiniętą w rulon, ubranie lub t. p. Ujmujemy dłonią jego przedramiona tuż przy dłoniach, stojąc poza chorym i podnosimy ramiona oddalając je od klatki piersiowej ku górze i tyłowi, przez co rozszerza się klatka piersiowa i następuje wdech; następnie zbliżamy ramiona do klatki piersiowej i zginając kończyny w stawie łokciowym, przyciskamy górną część brzucha — następuje wydech. Te dwa ruchy wykonujemy rytmicznie, co 3 sekundy, czyli 20 na minutę, przestając co kilka minut, aby przekonać się, czy chory oddecha sam. Oddech sztuczny stosować trzeba długo, niekiedy 20 do 30 minut, nim nastąpią prawidłowe ruchy oddechowe.

Odmrożenie powstaje przy długotrwałym działaniu zimna, szczególniej wilgotnego na skórę. Rozróżniamy 3 stopnie. Przy pierwszym skóra jest sinawo-blada, traci czucie, po pewnym czasie czerwienieje i łuszczy się; przy silniejszym lub dłuższym działaniu mrozu na skórze tworzą się pęcherze, wypełnione krwawą zawartością, pozostawiając po zagojeniu blizny. Odmrożenie trzeciego stopnia wywołuje zgorzel (gangrenę) nietylko skóry, ale mięśni i kości. Odpadają wtedy uszy, nos, końce palców, a nawet całe kończyny. Znieczulające działanie mrozu powoduje, że na razie nie zwracamy uwagi na odmrożenie; stąd łatwe przejście powoduje od 1-go do 3-go stopnia. Pobudzić przedewszystkim należy krążenie w częściach odmrożonych przez nacieranie suchym śniegiem a następnie flanelą. Po zaczerwienieniu okolicy odmrożonej nakładamy opatrunek z waseliną borną, czystą oliwą lub t. p. Przy obszernych odmrożeniach i zamarznięciu, chorego nie wolno wprowadzać odrazu do ciepłego pokoju, ani kłaść w ciepłe łóżko.

Omdlenie zależy od złego krążenia krwi w mózgu, należy więc przede wszystkim ułożyć chorego poziomo i unieść w górę

dolne kończyny i tułów, tak, aby głowa była niżej. Spryskać twarz wodą zimną, dawać do wąchania sole trzeźwiące, amoniak, eter, do wewnątrz eter po 10—15 kropel, wino, koniak, kawę czarną. Gdy oddech jest powierzchowny, stosować oddech sztuczny.

Oparzenia powstają skutkiem działania na skórę płomienia, palących się gazów, płynów gorących, pary wodnej, oraz działania żrących środków, jak kwasy, ługi, karbol, lizol itp. Rozróżniamy 3 stopnie. Przy działaniu krótkotrwałym ciał niezbyt gorących następuje zaczerwienienie skóry i silny ból piekący (1 stopień); przy działaniu dłuższym tworzą się wypełnione przeźroczystym płynem pęcherze (2 stopień); przy jeszcze silniejszym działaniu skóra twardnieje, staje się pergaminowa i ulega zgorzeli. W oparzeniach 1-go stopnia skórę pokrywamy warstwą tłuszczu: masła świeżego, wazeliny, oleju lnianego; w oparzeniach 2 i 3 stopnia należy nakładać opatrunek sterylizowany, smarując skórę borowaseliną lub też zasypując ajrolem, kseroformem; w obszernych oparzeniach zdejmujemy ubranie i zawijamy chorego w prześcieradło, zmaczane w wodnym roztworze kwasu bornego z dodatkiem gliceryny i w takim stanie dostarczamy do szpitala. W oparzeniach kwasami przedewszystkiem zmywamy kwas wodą z dodatkiem lekkiego roztworu amoniaku lub mydła i dopiero opatrujemy; w oparzeniach ługami zobojętniamy je wodą z dodatkiem kwasu cytrynowego lub cytryny; w oparzeniach wapnem zmywamy je dużą ilością wody. Pomoc lekarska jest nieodzowna, szczególniej, gdy oparzeniu uległy np. oczy.

Opatrunki ran. Rany wogóle goją się same, o ile będą czyste, tj. nie ulegną zakażeniu drobnoustrojami z powietrza, wody, ziemi, rąk opatrującego, opatrunku niedbałego. Pierwszy więc opatrunek stanowi nieraz o dalszym gojeniu się rany, a nawet o życiu chorego. 1) Do opatrywania ran przystępować należy z czystymi rękami, które wymyć należy wodą z mydłem, opłukać w spirytusie i 2% roztworze karbolu lub lizolu. Gdy nie ma na to czasu, należy ręce dobrze opłukać w jodbenzynie, ewentualnie posmarować jodyną. 2) Okolicę rany należy oczyścić, używając w tym celu waty zmoczonej w jodbenzynie, ew. wyjodynować całą okolicę rany. 3) Po oczyszczeniu rany, opatrzeć ją, używając opatrunków sterylizowanych, gotowych lub też opatrunków, zmoczonych w wodzie karbolowej, ew. gazy jodoformowej, bornej lub innej. Opatrunek składa się: a) z gazy hydroskopijnej sterylizowanej, odkrawamy czystymi nożyczkami (p. wyżej), nie dotykając się palcami, a czystą wygotowaną w wodzie pincetką gazę kładziemy nie na płask, a w postaci harmonijki złożoną, b) z warstwy waty hygroskopijnej sterylizowanej i c) z bandaża. Zamiast bandaża do umocowania opatrunku możemy użyć plastra lepkiego, pokrajanego w paseczki. Nie wolno rany zaklejać plastrami. Rannego jak najprędzej należy oddać w ręce lekarza, zeszycie bowiem rany możliwe jest tylko w ciągu paru pierwszych godzin.

Opatrunki złamań kości, mają na celu unieruchomienie złamanej kości, której odłamy mogłyby zranić naczynia, mięśnie,

i przebić skórę. Opatrunek złamania kości polega: 1) na wyciągu obu odłamów kości; w tym celu jedna osoba ciągnie dolny odłam ku dołowi, druga górny ku górze, trzecia zaś wykonywa złożenie kości t. j. ustawienie jej w położeniu normalnym. 2) Na unieruchomieniu odłamów przez nałożenie łupek, poprzednio jednak, by łupki nie raniły skóry, należy kończynę owinąć watą lub miękką tkaniną, 3) na przymocowaniu łupek bandażem, 4) na zawieszeniu ręki na temblaku, ewentualnie, na ułożeniu złamanej nogi na łóżku lub noszach. Bandaż zastąpić można chustkami, którymi wiążemy łupki. Kończyny dolne u chorego, leżącego w łóżku lub na noszach, unieruchomić można, okładając kończynę 2-ma pończochami, wypełnionymi piaskiem lub popiołem. Jeżeli przy złamaniu mamy jednocześnie ranę, przed nałożeniem opatrunku unieruchamiającego, należy starannie opatrzeć ranę. Opatrunek taki uważać należy za prowizoryczny i chorego natychmiast odstawić do szpitala, ewentualnie wezwać lekarza.

Otrucia. Głównym zadaniem przy otruciach jest usunięcie trucizny z organizmu. Najlepszym do tego celem jest zgłębnik żołądkowy i przepłukanie żołądka czystą wodą lub z dodatkiem odpowiedniej odtrutki. Ponieważ jednak przepłukania może dokonać tylko lekarz, więc, gdy go niema w pobliżu, należy spowodować wymioty, podając ciepłą wodę z rozpuszczonym mydłem, solą kuchenną, mąką gorczyczną lub też łechtając gardło (łuki podniebienne). W zatruciu kwasami podawać mleko, wodę białkową, lub wapienną, kredę, lód; w zatruciu alkaliami (ługami) — ocet, mleko, — w zatruciu alkaloidami należy podawać b. silny wywar herbaty. Jako leki wzmacniające podawać czarną kawę, rum, wino, koniak, oblewać zimną wodą, nacierać szczotkami, synapizmy, lewatywy z octu, rytmicznne uderzenia dłonią w okolicę serca.

Piorunem porażenie powstaje skutkiem wyładowania elektryczności z chmur. Piorun wywołuje stłuczenia, oparzenia, szczególniej w miejscach, gdzie były części metalowe ubrania: guziki, medaliki, łańcuszki, które topi; pozatem ogłuszenie, nieprzytomność, omdlenie, porażenie ogólne. N i e w o l n o p o r a ż o n e g o z a k o p y w a ć w ziemi — ale skoro nie oddecha, robić sztuczny oddech; gdy leży w omdleniu, dawać środki trzeźwiące; spryskać twarz wodą, do wąchania dawać sole trzeźwiące, amoniak ,eter. Oparzenia i stłuczenia opatrywać jak wskazano w odpowiednich ustępach.

Powieszenie jest odmianą uduszenia z częstym uszkodzeniem kręgów. Powieszonego natychmiast odciąć należy, pętle na szyi przeciąć i natychmiast stosować oddech sztuczny w ciągu conajmniej $^1/_2$ godziny, aż do chwili, gdy zacznie oddechać. Spryskiwać twarz wodą zimną, do wąchania dawać eter, sole trzeźwiące, po przyjściu do przytomności inne środki podniecające. Wezwać lekarza.

Słoneczne porażenie czyli u d a r s ł o n e c z n y, powstaje skutkiem przegrzania organizmu w dni upalne. Chory uskarża się na ból głowy, nudności, często traci przytomność. Twarz czerwona, białka krwią nabiegłe. Chorego przynieść należy w miej-

sce ocienione, na głowę kłaść zimne okłady, wycierać całe ciało wodą zimną zdrojową i dawać pić dużo wody. W omdleniu środki trzeźwiące, w razie przedłużającej się niemocy, spieszyć z pomocą lekarską.

Stłuczenia powstają skutkiem uderzenia ciała twardego i zarazem ciężkiego o powierzchnię naszego ciała. Pierwszym wskazaniem w stłuczeniach jest spokój stłuczonej kończyny, pozatem stosować należy na miejsce stłuczenia lód lub okłady zimne w ciągu pierwszych 12 godzin, następnie kompres pod ceratką z wody Burowa.

Udar mózgowy jest wynikiem wylewu krwi z naczyń mózgowych do istoty mózgu. Występuje u ludzi starszych skutkiem zwapnienia naczyń mózgowych. Bezpośrednią przyczyną jest wzruszenie, wstrząśnienie moralne lub fizyczne; często brak bezpośredniej przyczyny wywołującej. U ludzi młodszych z chorobami serca częściej zdarza się zatkanie naczyń mózgu. Następstwem w obu razach jest śmierć natychmiastowa lub też krócej lub dłużej trwałe porażenie połowiczne, t. j. lewej ręki, lewej nogi, prawej połowy twarzy lub odwrotnie. Pierwszym wskazaniem jest wysokie ułożenie chorego, lód na głowę, kąpiel gorczyczna na nogi. Należy wezwać lekarza natychmiast.

Utonięcie. Po wyciągnięciu topielca należy go bezzwłocznie obrócić twarzą ku ziemi, opuściwszy głowę niżej, aby, o ile można wylać wodę z jamy ustnej, nosa, gardzieli, krtani, poczem przystąpić do energicznego stosowania oddechu sztucznego (p. w.), który robić, dopóki chory sam nie zacznie oddechać. Jednocześnie suchą flanelą nacierać całe ciało, a następnie ogrzać chorego butelkami z wodą gorącą, dawać mu mocną herbatę i kawę, eter.

Wstrząs mózgu najczęściej po urazach głowy. Chory nieprzytomny, blady, tętno słabe, wymioty. Układamy chorego poziomo, pozostawiamy go w spokoju. Na głowę lód, do wewnątrz środki trzeźwiące. Wezwać natychmiast lekarza.

Zaczadzenie, zatrucie czadem, czyli tlenkiem węgla. Początkowo chory odczuwa ból i zawroty głowy, duszność, nudność, stopniowo traci przytomność i w razie, gdy pomoc nie pospieszy, w tym stanie umiera. Pierwszym wskazaniem jest wyniesienie zaczadziałego na świeże powietrze; o ile nie oddecha, dawać mu tlen do oddechania, rozcierać ciało flanelą, podawać środki podniecające, na głowę lód, lód do połykania w razie wymiotów. O ile nie oddecha lub oddecha słabo, zastosować natychmiast oddech sztuczny i stosować go długo. Wezwać lekarza.

Zwichnięcie powstaje, jeżeli skutkiem uderzenia, główka kości wyskoczy ze stawu i zajmie nieprawidłowe położenie. Ruchy w danym stawie ustają, lub są bardzo bolesne. Nastawiać zwichnięcia nielekarz niema prawa, gdyż może spowodować ciężkie obrażenia, z drugiej znów strony pomoc musi być szybka, gdyż zadawnione zwichnięcia z trudnością ustawić można, co grozi kalectwem. O ile zwichnięciu uległa górna kończyna, należy zawiesić ją na temblaku i na staw zwichnięty położyć pęcherz z lodem, w zwichnięciu nogi, chorego ułożyć na siedzeniu i nieść lub wieść w takiej pozycji, również okładając staw zwichnięty lodem.

Rozwój medycyny i jej postępy

W wiekach dawnych zabobon, znachorstwo i lecznictwo stały w tak ścisłym ze sobą związku, że trudno było orzec, gdzie zaczynało się jedno, a kończyło drugie. Ze słynnych w średniowieczu procesów przeciwko czarownicom wiemy, że wierzono wówczas w moc czarodziejską, w nadprzyrodzoną zdolność niektórych osób nasyłania na ludzi, na dobytek ich zwierzęta, nieszczęść, klęsk i chorób lub też na odwrót odwracania tychże.

Czego nie wie jednak miejski ogół oświecony, to tego, że wiara w przeróżne gusła, a zwłaszcza w znachorów, przechowała się po dziś dzień na prowincji, szczególnie po wsiach. Na Helu jeszcze w pierwszej połowie XIX-go wieku żądano od kobiety, posądzonej o wywołanie choroby u pewnego osobnika, aby prosiła djabła o wyleczenie chorego. Kiedy zaś rzekomej czarownicy nie udało się chorego przywrócić do zdrowia, mieszkańcy Helu obili ją dotkliwie, a potem wrzucili do morza, przywiązaną na linie, by się przekonać czy w rzeczy samej jest czarownicą. Nieszczęśliwa kobieta tonęła, dowodząc w ten sposób swoim zabobonnym współziomkom, iż jest tylko zwykłą śmiertelniczką z krwi i kości. W kantonie zurychskim wierzą po dziś dzień, że istnieją ludzie, mogący dotknięciem swoim wywoływać chorobę ludzi i bydła. Toż samo dotknięcie, powtórzone, przywraca znów zdrowie ofierze.

A jednak przyznać trzeba, iż bynajmniej nie wszystkie wierzenia dawne i zabobony są nieuzasadnionymi niczem gusłami. Na podłożu obserwacji ludowej, podpatrzonej niejednokrotnie u zwierząt, wyrosłej w ciasnym współżyciu z przyrodą, powstały przed wiekami zaczątki wiedzy medycznej. I dopiero z biegiem czasu, z trudem gromadząc doświadczenia, wyróżniali się z pośród znachorów adepci medycyny, tworząc koncentrujące się w szkołach specjalnych lecznictwo zawodowe. W miarę rozwoju kultury rozwijał się też i zmieniał stopniowo pogląd na potrzebę i zadania wiedzy lekarskiej, choć równocześnie korzystano jeszcze dalej z usług znachorstwa.

Lecz to, co zrozumiałe było w starożytności, czy w średniowieczu, to przy obecnym stanie medycyny jest zupełnie nie na

miejscu. Jak lekkomyślnie postępuje człowiek chory, oddający się w ręce znachora miast uciec się do pomocy lekarza, uprzytomnimy sobie najłatwiej, biorąc przykład z dziedziny techniki. Człowiek pierwotny sam budował, sam ze skór lub włókien sporządzał sobie ubrania. Zrozumiałe też jest, że, nie znając innych środków, sam też leczył chorobę tak, jak umiał, t. zn. zamawianiem. Cóżbyśmy jednak powiedzieli dzisiaj o człowieku, zdającym się przy budowie mostu na siły niefachowe, zastępujące wiedzę i umiejętność zażegnaniami? Czyż nie mamy architektów, doświadczonych twórców solidnych mostów, jak mamy krawców, cieśli, stolarzy i wszelkich innych specjalistów? I czyż medycyna nie stała się w znacznym stopniu wiedzą techniczną, opartą na wielowiekowym doświadczeniu i dla opanowania której trzeba wielu lat pracy i studiów.

Lekarz współczesny korzysta z wiedzy technicznej wielu ubiegłych stuleci i stara się umiejętnie ją stosować. Istnieją coprawdą wypadki, z którymi medycyna uporać się nie potrafi. Jeśli zważymy jednak, iż medycyna doświadczalna zarówno, jak chirurgia, jest jeszcze nauką względnie młodą, jeśli uwzględnimy wszystkie, tak imponujące zdobycze ostatnich lat 150, to zrozumimy, jak doniosłe osiągnęła ona rezultaty i jak znikomą jest w porównaniu z nimi ilość wypadków, w których zawiodła.

Jeszcze przed 120, przed stu laty, ospa pochłaniała tysiące ofiar. Epidemia tyfusu, cholery, choroby weneryczne, szerzyły się z przerażającą szybkością. Dzięki odkryciom i postępom bakteriologii walka z owymi plagami ludzkości stała się tak skuteczna, iż ospy np. w krajach o wysokiej kulturze prawie się już nie spotyka, a przestrzeganie warunków higieny i stosowanie dezynfekcji w znacznej mierze zmniejsza niebezpieczeństwo innych chorób zakaźnych. A wszystkie zabiegi chirurgiczne, stosowane obecnie w przebiegu rozmaitych cierpień żołądka, kiszek, nawet serca? Sukcesy, uzyskane przy pomocy organoterapii? — owoc niezmordowanej pracy całych pokoleń chirurgów, chemików i biologów — cóż im może znachor przeciwstawić?

W okresie powojennym, w latach 1918, 1919 i 1920, wskutek rozprężenia obyczajów w zastraszający wprost sposób szerzyć się zaczęły choroby weneryczne. I wtedy to jedynie dzięki umiejętnemu lecznictwu z jednej strony, a szerokiej i energicznej akcji uświadamiającej z drugiej, ilość zachorowań w ciągu krótkiego stosunkowo czasu zmniejszyła się o 75 proc. Skuteczność swą akcja przeciwweneryczna zawdzięczała w znacznej mierze nieocenionemu wynalazkowi profesora Ehrlicha — salwarsanowi.

Z jaką starannością i kosztem tak mozolnej pracy przeprowadził prof. Ehrlich swe badania, zanim wynaleziony przez siebie środek oddał do użytku publicznego, wiadome jest jedynie w kołach lekarskich. Przez szereg lat przeprowadzono badania na szczurach i na królikach, a dopiero gdy środek uznano za wypróbowany, przeszło się do leczenia nim ludzi. Na samym początku zdarzały się nieszczęśliwe wypadki, nie każdy bowiem organizm jednakowo reaguje na różne środki, a proporcje nie-

dostatecznie jeszcze były wypróbowane. Czyż jednakże pojedyńcze wypadki te miały wpłynąć na stosowanie lub niestosowanie środka? Wszak nawet tak powszechnie stosowane i uznane lekarstwo, jak aspiryna, szkodzić może niektórym osobnikom.

Dzisiaj stosowanie salwarsanu już tylko w bardzo rzadkich wypadkach wywiera skutek ujemny; zresztą znamy już obecnie szereg jego pochodnych względnie środków zastępczych, umożliwiających i w takich wypadkach leczenie. A śmiało stwierdzić możemy, że jeśli w ciągu ostatnich lat dziesięciu niebezpieczeństwo zarażenia się chorobami wenerycznymi znacznie się zmniejszyło, to jest to w pierwszym rzędzie zasługą lekarzy i badaczy. To samo oczywiście powiedzieć możemy i o innych chorobach zakaźnych.

Kosmetyka a medycyna

Kosmetyka nowoczesna odbiega daleko od dawnych wzorów. Jeszcze w wieku ubiegłym stosowano zabiegi czysto mechaniczne, które nie usuwały radykalnie znamion starości, czy brzydoty, lecz tylko je maskowały i to na przeciąg kilku godzin zaledwie lub conajwyżej kilku dni. Zmarszczki pokrywano warstwą szminki, różu, czy bielidła; siwe włosy farbowano, brzydką cerę maskowano pudrem.

Za pomocą wyrafinowanych narzędzi, przypominających te, których używano ongiś do torturowania ludzi, maskowano braki większe. Gorsety, ściskające kibić, jak kleszcze, były w powszechnym użyciu. Bardziej wymagające elegantki i eleganci stosowali całe aparaty, skomplikowane i w użyciu bolesne. Znany jest z historii sposób księcia de Rohan, który zmarszczki twarzy ściągał przy pomocy szczypczyków, ukrytych za uszami, pod peruką.

Kosmetyka dzisiejsza idzie w kierunku wręcz odwrotnym, raczej fizjologicznym, niż mechanicznym. Zamiast maskowania braków — stara się usunąć je radykalnie. Zmarszczki twarzy leczy się masażami mięśni, żółtawą lub plamistą cerę leczy się pośrednio, poprzez kurację organizmu, n. p. schorzeń wątroby, które w znacznej części są przyczyną złej cery. Kosmetyka nowoczesna jest bardziej

lecznictwem,

a nie — jak dawniej — zabiegiem toaletowym. Arsenał współczesnych środków kosmetycznych rozpada się na cztery główne działy: wewnętrzne leczenie ustroju, leczenie skóry, zaprawa mięśni i chirurgiczne usuwanie zniekształceń.

Leczenie wewnętrzne stosuje się w przeważających wypadkach. Zła cera jest bowiem z reguły skutkiem schorzeń organizmu, polegających czy to na zaburzeniach w krążeniu krwi, czy zaburzeniach w działalnoścci gruczołów o wydzielaniu wewnętrznym, czy wreszcie innych przypadłościach wewnętrznych. Nawet niektóre choroby skóry, naprzykład uporczywe wypryski, liszaje i wiele innych, mają przyczynę w zaburzeniach wewnętrz-

nych i jako takie muszą być leczone. Bez przesady można powiedzieć, że

zła przemiana materii

w 90 wypadkach na 100 może być przyczyną zabiegów kosmetycznych. Dlatego też zabiegi te powinno się rozpoczynać od porady lekarskiej.

Leczenie skóry i włosów idzie często w parze z zabiegami czysto kosmetycznymi, jak n. p. odtłuszczenie, oczyszczenie skóry z nacieków łojowych (zwanych pospolicie wągrami), udelikatnienie jej i t. d. W tym celu stosuje się najróżnorodniejsze zabiegi, czy to mechaniczne, czy też mające na celu pobudzenie obiegu krwi — jak n. p. parówki twarzy, masaże elektryczne, maski ziołowe i z różnych rodzajów alkalicznych glinek itp.

Masaże w pewnym tylko stopniu wpływają na poprawienie stanu skóry, n. p. usunięcie zmarszczek. Celem ich jest

zaprawa mięśni.

Ogólna gimnastyka muskułów ma niezwykle doniosłe znaczenie dla zachowania świeżości i młodzieńczości ciała, tak bardzo charakteryzującej się sprężystymi a okrągłymi ruchami. Nigdzie może zasada „kwadrans gimnastyki dziennie“ niema tak wielkiego znaczenia, jak w racjonalnej kosmetyce.

Masaże są zabiegiem powszechnie stosowanym w walce ze zmarszczkami. Otóż należy wiedzieć, że jest to zabieg, wymagający szczególniejszej ostrożności, wprawy i znajomości anatomii. Skóra ma pewien zapas elastyczności zdolności ściągania się, który — to zapas wyczerpuje się z wiekiem i którego żadną miarą przywrócić nie można. Masaże nie mają więc na celu bezpośredniego usunięcia zmarszczek, lecz raczej

gimnastykę muskułów,

przytrzymujących skórę u podstawy. Masażystka musi zatem zważać na to, by masując n. p. twarz, nie naciągnęła jeszcze bardziej skóry i by w ten sposób nie przyniosła szkody, miast pożytku. Z tego to powodu musi masażystka znać nie tylko anatomię twarzy i rozkład mięśni (niedopuszczalne są n. p. ruchy ciągnące lub ruchy wpoprzek mięśni albo masaż tych miejsc na skórze, gdzie niema mięśni), ale mieć także wielką wprawę praktyczną.

Radykalnego **usunięcia zniekształceń** (zmarszczek, fałdów skóry, narośli, blizn itd.) dokonywa się dziś drogą operacyjną. Również

chirurgia kosmetyczna

jest ucieczką od krzywych, nadmiernie wielkich nosów, uszu, rozciętych warg, łysin, nadliczbowych palców u rąk i nóg. We Francji, Anglii, Niemczech, a nawet i w Czechosłowacji chirurgia

kosmetyczna wydzielona została z chirurgii ogólnej i uznana za osobną specjalność, a zajmować się nią wolno jedynie lekarzom, którzy mają specjalne w tym kierunku studia i praktykę. W Polsce niema jeszcze takiej ustawy i operacyj kosmetycznych dokonują tylko — i to w rzadkich wypadkach — chirurgowie ogólni.

Generalnym zabiegiem kosmetycznym jest ogólne

odmłodzenie organizmu.

Dziś opracowano już wiele metod, poczynając od łatwych, a kończąc na najbardziej skomplikowanych. Odmłodzenie jest bezsprzecznie najwalniejszą zdobyczą wiedzy kosmetycznej, choć w wielu wypadkach ma raczej znaczenie lecznicze. W niektórych schorzeniach, wywołanych wiekiem, jak skleroza, uwiąd starczy i in. odmłodzenie daje ponoć wyniki zupełnie zadawalające.

Co jest powodem łysienia?

Sprawa ta, zawsze aktualna, stała się w dobie powojennej jeszcze bardziej palącą, odkąd stwierdzono, iż po wojnie wypadki przedwczesnego wyłysienia zdarzają się znacznie częściej, aniżeli przedtem. Postarajmy się zatem wyjaśnić, na czym polega istota tego procesu i dlaczego łysiejemy, a może wówczas uda się zapobiec temu niemiłemu zjawisku.

Otóż wyłysienie czyli utrata włosów nie jest sprawą tak prostą, jakby się na pierwszy rzut oka wydawać mogło. Składa się na to szereg przyczyn, wywołujących ten efekt końcowy, jakim jest utrata włosów; zresztą i wyłysienia bywają rozmaite. I tak, poza wyłysieniem wrodzonym, rozróżniamy następujące formy: wyłysienie starcze, wyłysienie pochodzenia nerwowego, objawowe i wreszcie wyłysienie przedwczesne.

Wyłysienie wrodzone, czyli wrodzony brak włosów, może być uogólnione lub ograniczone do pewnej przestrzeni. Należy ono do zjawisk dość rzadkich i jest najczęściej wadą rodzinną, częstokroć nawet dziedziczną. O leczeniu tego rodzaju defektu nie może być nawet mowy. Conajwyżej możemy tylko w takich wypadkach doradzać noszenie peruki.

Wyłysienie starcze t. j. utrata włosów u osobników w wieku podeszłym (około 50-ki) jest objawem dość częstym, aczkolwiek nie brak ludzi starych z piękną czupryną i odwrotnie. Forma, przebieg i objawy tego rodzaju wyłysienia są podobne, jak przy wyłysieniu przedwczesnym: chodzi tylko o wiek gdyż przy wyłysieniu przedwczesnym proces chorobowy uwydatnia się pomiędzy 20-tym a 30-tym rokiem życia, a początek swój bierze już we wczesnym dzieciństwie.

Ciekawą jest teoria Scheina co do tego rodzaju wyłysienia. Twierdzi on mianowicie, że przyczyną wyłysienia w obydwu wypadkach, a więc starczego i przedwczesnego, jest

ucisk na naczynia krwionośne skóry czaszki,

spowodowany na ciemieniu napięciem muskulatury czołowej i potylicznej. Za teorią tą przemawiają niektóre fakty, jak pow-

stanie łysiny na ciemieniu i występowanie łysiny przedewszystkiem u mężczyzn, u których wymiar czaszki, a więc i jej ucisk, jest większy, niż u kobiet.

Wyłysienie pochodzenia nerwowego występuje często po urazach, mechanicznych i psychicznych. Tak na przykład znane są wypadki wyłysienia po katastrofach kolejowych, samochodowych lub po porażeniu piorunem, w następstwie rozmaitych nerwobólów oraz w przebiegu migreny. Co się tyczy wyłysienia na tle psychicznym — to występuje ono niekiedy w przebiegu histerii, epilepsji, a także w niektórych chorobach umysłowych. U niektórych umysłowo chorych zaobserwowano specjalną manię wyrywania sobie włosów (trichomania). Powodem bywa niekiedy silne swędzenie; chorzy tacy znajdują ulgę jedynie w wyrywaniu sobie włosów.

Wyłysienie objawowe zależy od wielu przyczyn, lokalnych lub ogólnych i bywa przejściowe lub trwałe. Z przyczyn miejscowych wymienić trzeba: wyprysk skóry głowy, liszaje i różę; wywołują one najczęściej wyłysienie przejściowe. Trwałe natomiast wyłysienia występują po ranach, po zagojeniu się gruźliczych owrzodzeń skóry, po trądzie i parchu. Łysiny występują też często w związku z chorobami zakaźnymi, jak n. p. po tyfusie brzusznym i plamistym, po szkarlatynie, odrze i nawet — grypie. Wyłysienia tego rodzaju są zazwyczaj przejściowe i rokują najlepsze nadzieje przy racjonalnej pielęgnacji ogólnej i miejscowej.

Teraz z kolei przechodzimy do najwięcej nas interesującego

wyłysienia przedwczesnego.

Posiada ono, jak już zaznaczyliśmy, wszelkie cechy wyłysienia starczego, o ile nie towarzyszą mu choroby, powodujące zwykle utratę włosów. Najczęściej jednak bywa w życiu tak, że przedwczesne wyłysienie wywołują schorzenia łojotokowe (łupieżowe), które przytem są bardzo rozpowszechnione.

Łojotok i łupież suchy

— oto cierpienia skóry, które szerzą największe spustoszenie w owłosieniu młodzieży.

Choroby te rozpoczynają się bardzo wcześnie, zwykle w okresie pokwitania, a nawet jeszcze wcześniej, w 8—10 roku życia, u chłopców i u dziewcząt jednakowo często. Zrazu zjawia się suchy, drobny łupież, niekiedy tak obfity, że włosy i ubranie wyglądają, jakby mąką posypane. Niezawsze przytem występuje świąd. Około 16—17 roku życia występuje jako komplikacja łojotok i z tą chwilą rozpoczyna się systematyczna utrata włosów, prowadząca do przedwczesnego wyłysienia, występującego między 20—30 rokiem życia. Łupież znika teraz zupełnie, a pozostaje tylko łojotok. Słynny dermatolog, Sabourand, powiedział: Póki trwa łupież — trwają włosy; gdy łupież ginie — giną włosy.

Co do przyczyn tego zjawiska, to mamy kilka teoryj. Swego czasu najwięcej zwolenników miała teoria pasorzytnicza; potem zaczęto wysuwać na czoło kwestię dziedziczności i cały szereg

innych czynników wywołujących, jak niehigieniczny tryb życia, nieodpowiednie czapki i kapelusze, złe odżywienie, alkoholizm, choroby wycieńczające i wiele innych jeszcze. Sam fakt istnienia tylu teoryj świadczy o tem, że właściwa przyczyna nie jest jeszcze znana.

Naogół rokowanie w przebiegu wyłysienia łupieżowego jest pomyślne. Nie należy jednak zapominać o tem, że jeśli rozpocznie się leczenie we wczesnym okresie, kiedy łupież jeszcze trwa, i jeśli się je wytrwale przeprowadza (przez miesiące, a nawet lata), to wynik bywa dodatni i owłosienie głowy można uratować. Stąd płynie oczywiście wniosek, że pospolitego łupieżu nie należy lekceważyć, gdyż jest on ostrzeżeniem dla kandydatów na wyłysienie przedwczesne.

Rozpoznawanie raka

Mimo licznych instytutów badawczych, działających we wszystkich krajach kulturalnych mimo wielkiej ilości uczonych, biorących udział w ciężkiej walce z groźną chorobą raka, mimo wielkich premij, czekających niewątpliwie szczęśliwego odkrywcę, ludzkość stoi wciąż jeszcze bezradna i zrozpaczona wobec tej strasznej i niszczycielskiej choroby. Któż nie zadrży, gdy mówi się o raku, gdy stwierdza się chorobę raka u bliskiej i drogiej osoby? Wszak w daleko posuniętych stadiach jest to niemal równoznaczne z wyrokiem śmierci. Błagalnymi oczyma patrzą wówczas chorzy, krewni, przyjaciele i proszą lekarza o ratunek, o zbawienie. Niestety, bezradnym okazuje się wtedy nie tylko lekarz, ale i cała wiedza ludzka, bo nikt nie zdołał jeszcze do dna przejrzeć tajemnicy tej choroby.

Gdy porusza się sprawę raka, słyszy się zewsząd wciąż te same pytania: jak się uchronić przed chorobą? z czego ona powstaje? czy jest zaraźliwą, czy dziedziczną? Co można na to odpowiedzieć? Mamyż wierzyć niektórym uczonym, którzy twierdzą, że rak może zostać wywołany smołą? A może słuchać tych, którzy utrzymują, że chorobę powodują farby anilinowe i dlatego należałoby wystrzegać się drukowanego papieru przy opakowaniu pokarmów? Lub też dać posłuch teorii uczonych wiedeńskich Freuda i p. Kaminer i stosować dietę, wolną od niektórych składników chemicznych, które — zdaniem tych badaczy — powodują chorobę raka?

A czemu nie przyznać słuszności teorii, która głosi, że rak jest wywołany bakterią, która działa podobnie do zarazków innych chorób, rozmnaża się w organiźmie i jadem swoim zatruwa go cały? Czemu to wiele innych teoryj nie ma się okazać słusznymi, wszak i one, każda z nich, posiadają pewną dozę prawdy? Mimo alarmujących wiadomości, ukazujących się od czasu do czasu o wykryciu zarazka choroby, jesteśmy jednak jeszcze bardzo dalecy od tej prawdy i wciąż jeszcze stoimy bezradni wobec sfinksa, jakim jest dla nauki lekarskiej — rak.

Chory i jego otoczenie powiadają: co nas obchodzi etiologia choroby? nie chcemy wdawać się w filozofię, szukamy ratunku przed śmiercią. Niech medycyna da nam pewny środek leczniczy, niech nam da rozpoznanie w zaraniu choroby, kiedy jeszcze niektóre metody lecznicze mogą być stosowane z dobrym skutkiem! Niestety, ani absolutnie dobrych metod leczniczych nie posiadamy, ani też rozpoznanie nie zawsze jest łatwe i pewne. Ze wszystkich środków leczniczych, a są one dość liczne, skutecznymi okazały się w niektórych przypadkach **operacje** i to w zaraniu choroby, oraz **rad**, który niezawsze może być stosowany. Nadto dość duże znaczenie przypisać należy **promieniom Roentgena.**

Nie zawsze lekarz ma zupełną pewność co do słuszności swej diagnozy, że rzeczywiście ma do czynienia z rakiem, a nie z inną chorobą, która daje objawy łudząco podobne do raka. Wówczas ucieka się do badań pomocniczych: do prześwietlenia promieniami Roentgena, które przy raku przewodu pokarmowego dają świetne usługi; przy raku zaś innych części ciała — do badania skrawka oroganu schorzałego **metodą mikroskopową,** która w razie potrzeby może być dokonana w ciągu kilku minut. Badania te, jeśli są przeprowadzone we wczesnym okresie choroby, pozwalają lekarzowi na szybką interwencję i ratowanie chorego od śmierci.

Oprócz tych metod stwierdzania raka szukano innych, łatwiejszych oraz przystępniejszych; pomyślano wówczas o **analizie krwi.** Nie wszyscy badacze godzili się początkowo na tego rodzaju ujęcie kwestii, bo, jeśli twierdzimy, że we krwi chorego znajdujemy zmiany, to będzie to oznaczać, że rak nie jest tylko chorobą lokalną, ale chorobą, która wywołuje lub została wywołana zmianami w całym organizmie, we wszystkich organach.

W myśl tej teorji rak zatruwa, niszczy cały organizm stopniowo i wkońcu powoduje śmierć. Krocząc po tej linii budując sobie różne koncepcje, próbowali różni uczeni znaleźć pewną, niezawodną metodę stwierdzenia raka za pomocą analizy krwi chorego. Najgłówniejszą była, w swoim czasie, metoda prof. Abderhaldena, która po kilkudziesięciu latach beznadziejnych badań spaliła na panewce. W ostatnich czasach pojawiły się nowe metody badacza amerykańskiego Kahna i austrjackiego Freuda, które jednak dotychczas nie dały zadawalających wyników.

Szczególną uwagę zwrócono w świecie naukowym na nową metodę stwierdzenia raka, opracowaną przez słynnego serologa warszawskiego, prof. L. Hirszfelda i W. Halberównę. Prof. Hirszfeld wykrył w surowicy krwi chorych na raka pewne ciałka, które reagują w określonych warunkach z wyciągami alkoholowymi tkanki rakowej. Hirszfeld dąży do wykrywania we krwi chorych na raka takich ciał, które znadują się wyłącznie u rakowatych, i do przeprowadzenia analizy krwi, podobnej do reakcji Bordet-Wassermanna, która stosowana jest w przebiegu sifilisa i oddaje tamże duże usługi.

Prof. Hirszfeld, który przeprowadził swoje badania na dużym materiale, wierzy, że dojdziemy do pewnej, łatwej i szybkiej metody wykrywania tej strasznej choroby jeszcze w tym okresie, kiedy jest ukryta przed okiem lekarza-klinicysty, a kiedy wyleczenie jest jeszcze zupełnie możliwe. Miejmy nadzieję, że badania te okażą się realnymi i że nauka nasza będzie mogła zaofiarować całej ludzkości swój chlubny dorobek.

Rak u kobiet

Na kongresie francuskiego Towarzystwa ginekologicznego położniczego w Paryżu, wystąpili dwaj lekarze francuscy, dr. Hamant z Nancy i dr. Koenig z Genewy, z referatem o społecznej walce z rakiem u kobiet. Schorzenie to występuje u kobiet najczęściej pod postacią raka macicy i przez długi czas nie daje prawie żadnych wyraźnych objawów, skutek tego choroba rozwija się często do tego stopnia, że w chwili, gdy chora zgłasza się do szpitala, trudno jej cośkolwiek pomóc. Nawet radykalna operacja lub naświetlenie energią promienistą nie odnosi skutku.

Choroba bowiem postępuje szybko i nieraz już po sześciu miesiącach przychodzi do przerostu raka na okoliczne narządy lub do przerzutów drogą limfy do odległych narządów i okolicznych gruczołów limfatycznych. Są to wypadki nie do uratowania.

Ponieważ rak ten nie sprawia w początkowych okresach prawie żadnych dolegliwości, a jeśli nawet powoduje niewielkie cierpienia, to wstyd lub brak pieniędzy sprawia, że kobiety nie zwracają się do lekarza, — przeto referenci podali projekt, by spopularyzować wiadomości, tyczące raka macicy, przez wydanie odpowiednich broszurek uświadamiających, które byłyby rozsyłane do wszystkich aptekarzy i położnych. Często bowiem kobiety do tych właśnie osób zwracają się ze swymi cierpieniami przede wszystkim.

Równocześnie dr. Hamant i dr. Koenig zaproponowali, by wszystkie kobiety po 45-tym roku życia były perjodycznie co 6 miesięcy badane w specjalnych poradniach dla walki z rakiem. Da to możność — przy zastosowaniu najbardziej nowoczesnych środków diagnostycznych — wczesnego rozpoznania raka, tym samem pozwoli na dokonanie zabiegu leczniczego w okresie, gdy operacja daje prawdopodobieństwo zupełnego wyleczenia.

Pomoc przy krwotoku płucnym

Niesłuszne jest rozpowszechnione ogólne mniemanie, jakoby krwotok z płuc był jednym z końcowych stadiów toczącego się w organizmie procesu gruźliczego. Najczęściej bowiem zdarza się, że chory z racji krwotoku dowiaduje się dopiero o swojem cierpieniu.

Krwotok płucny w przebiegu gruźlicy nie jest zjawiskiem stałym. Tylko w niektórych wypadkach przychodzi do krwawienia. Dużą rolę odgrywa tu przypadek. Krwawienie powstaje wtedy, gdy ognisko gruźlicze w płucach znajduje się w okolicy większego naczynia krwionośnego i wskutek rozszerzającego się procesu gruźliczego przychodzi do uszkodzenia naczynia. Naczynie krwionośne traci swą elastyczność, staje się kruche i pod wpływem chwilowego podniesienia się, ciśnienia krwi — pęka. Krew wylewa się do płuc, oskrzeli, a potem i na zewnątrz przez usta.

Rozmiary takiego krwotoku mogą być czasem dość wielkie, nieraz nawet może on zagrażać życiu, zwłaszcza, gdy nie roztoczymy właściwej opieki nad chorym, a nie można sprowadzić lekarza. Krwiotok większy często poprzedza krwioplucie. W wielu wypadkach ludzie mylnie uważają za krwioplucie obecność krwi w ślinie, częste następstwo okaleczenia dziąseł. O krwiopluciu mówimy wtedy tylko, gdy człowiek wykrztusza krew z plwociną.

W wypadkach takich należy chorego natychmiast położyć do łóżka, gdyż wszelka praca zwiększa ciśnienie krwi. Chory nie powinien rozmawiać i o ile możliwe powinien powstrzymywać się od kaszlu. Na klatkę piersiową należy położyć pęcherz z lodem, a nawet polecić choremu połykać małe kawałeczki lodu. Nie można natomiast podawać żadnych ciepłych potraw ani płynów. Po ustaniu krwawienia zachować trzeba wszelkie środki ostrożności jeszcze przez kilka dni, aż zupełnie ustanie krwawienie i plucie. W każdym wypadku należy wezwać lekarza, by przez podanie środków, zwiększających krzepliwość krwi, zatamował istniejące lub grożące krwawienie.

Jak chronić dzieci przed zakażeniem?

Jeśli jedno dziecko zapadnie w domu na chorobę wysypkową, to stajemy bezradni wobec pytania, jak ustrzec resztę dzieci przed zakażeniem? Do najbardziej zaraźliwych chorób należą, jak wiadomo, szkarlatyna i dyfteria. Przenoszą się one nie tylko przez bezpośredni kontakt, lecz również przez osoby trzecie i za pośrednictwem przedmiotów. Ponieważ obie te choroby są ciężkie i niejednokrotnie groźne dla życia, przeto istnieje obowiązek izolacji chorych dzieci w szpitalu i poddania dezynfekcji mieszkania, ubrania oraz wszystkich przedmiotów, należących do domowników. Nie starajmy się ominąć tego przymusu; leży on bowiem w interesie nas wszystkich, a przede wszystkim w interesie samego chorego dziecka.

Choroby takie, jak odra, różyczka, koklusz, ospa wietrzna, przenoszą się głównie przez bezpośredni kontakt z chorym dzieckiem, lecz można się również zakazić za pośrednictwem osób, stykających się z chorym, jeśli upłynął krótki czas między zetknięciem się osoby, pośredniczącej z chorym i ze zdrowym dzieckiem. Jeśli więc dziecko leży w domu, to osoba pielęgnująca je nie powinna absolutnie stykać się ze zdrowymi dziećmi.

Większa część chorób wysypkowych jest najbardziej zaraźliwa w t. zw. okresie wylęgania się choroby, to znaczy w czasie, który upływa od zakażenia do ujawnienia się choroby. Dziecko jest wtenczas pozornie zdrowe, ma co najwyżej lekki katar i nikt nie domyśla się, że są to pierwsze zwiastuny mającej się wkrótce pojawić choroby. Dlatego też powinniśmy dzieci, które stykały się z chorym bezpośrednio przed wybuchem choroby, pilnie obserwować i — o ile możliwe — zastosować środki, wywołujące u zagrożonego dziecka sztuczną odporność.

Do środków takich należy surowica ozdrowieńców w odrze i płonicy, oraz surowica przeciwdyfterytyczna. Odporność, uzyskana przez wstrzyknięcie surowicy, trwa tylko przez okres kilku tygodni.

Tytoń i jego szkodliwości

Zwyczaj palenia tytoniu rozpowszechnił się w Europie od końca XV-go stulecia, po odkryciu Ameryki, skąd roślina ta razem z wieloma innymi została przywieziona przez konkwistadorów. We Francji uważano tytoń początkowo za roślinę o nadzwyczajnych własnościach leczenia wszelakich ran, wrzodów i wyprysków skórnych. Po niezbyt udanych próbach stosowania tytoniu, jako środka leczniczego. rozpowszechniać się zaczęło palenie tytoniu i zażywanie go w postaci tabaki.

Najlepszą tabakę produkowała Francja, Anglia i Niemcy przodowały w paleniu. W XII-ym stuleciu zaczęły się jednak represje przeciwko palaczom. Zaczęto zwalczać

nową plagę ludzkości,

za pomocą rozmaitych zarządzeń. Na producentów tytoniu zaczęto nakładać wysokie podatki. Papież Urban VII rzucił klątwę na tych, którzy palili w kościołach. W Rosji obcinano palaczom nosy. Na Wschodzie palono kupców, handlujących tytoniem. W katolickiej Hiszpanii zakaz palenia tytoniu włączono nawet jako „grzech tytoniowy“ do szóstego przykazania. Reformatorzy społeczni z ambony i w pismach ośmieszali i zwalczali zwyczaj palenia. Wszystko napróżno. Używanie tytoniu zakorzeniło się coraz silniej we wszystkich krajach.

Represje stopniowo słabły, ponieważ państwo zaczęło samo ciągnąć zyski z uprawy i handlu tytoniem. Państwa dzisiejsze nie tylko same produkują papierosy i cygara, ale nawet zachęcają rolników do uprawy tytoniu. Pod tym względem sprawa tytoniu przedstawia się podobnie, jak z alkoholem. Trucizna, która przynosi państwu dochody, przestaje być trucizną.

Zatrucie tytoniem jest jednak bardzo częste, częstsze nawet, niżby to można było przypuszczać. Trującym składnikiem tytoniu jest

nikotyna

odkryta w roku 1809 przez Vanquelin'a. W 1000 gramów tytoniu, zależnie od gatunku, znajduje się od 2 do 7 gramów

nikotyny. O stopniu jadowitości nikotyny sądzić możemy z tego, że kropla nikotyny, prowadzona do jamy ustnej kota, powoduje śmierć w krótkim czasie. Działanie szkodliwe nikotyny uwidacznia się przede wszystkiem na sercu i naczyniach krwionośnych. Nikotyna zwiększa ciśnienie w narządzie krążenia i z czasem powoduje w nim zmiany sklerotyczne. Arterioskleroza z kolei, zwiększając pracę serca, wywołuje jego przerost. W rezultacie wystąpić mogą poważne zaburzenia w krążeniu. Rozwija się choroba sercowa.

Pozatem nikotyna działa szkodliwie na układ nerwowy, w szczególności na układ, regulujący trawienie. Poraża również

ośrodki nerwowe serca

i wywołuje zaburzenia w czynności tego, tak ważnego dla zdrowia i życia, narządu.

Nikotyna dostaje się do organizmu (do krwi) rozmaitymi drogami: nie tylko przez błony śluzowe — nosa, jamy ustnej, przewodu pokarmowego i oka — ale nawet przez skórę i dlatego działanie jej na organizm jest szybkie. Już 5 miligramów nikotyny może wywołać objawy zatrucia, zwłaszcza u człowieka, nieprzyzwyczajonego do wdychiwania dymu tytoniowego. Znane są wypadki zatrucia u dzieci, przebywających czas dłuższy w pomieszczeniu zadymionym.

Rozróżniamy

zatrucia ostre i przewlekłe.

Ostre zatrucia zaobserwować możemy u młodzieży po pierwszej próbie palenia. Delikwent taki odczuwa zimne poty twarzy i rąk, szum w uszach, ból głowy, nudności, poczem następują wymioty. Twarz staje się blada. Przy gwałtownym zadziałaniu trucizny następuje omdlenie. Znane są nawet wypadki nagłej śmierci u dzieci po wypaleniu kilkunastu papierosów. Przyzwyczajenie do nikotyny faktycznie nie istnieje. Organizm ludzki jest zawsze jednakowo wrażliwy na nikotynę. Pozorna wytrzymałość nalogowych palaczy na nikotynę polega na tym, że błona śluzowa narządu oddechowego i żołądka pod wpływem dymu w znacznym stopniu zatraciła zdolność wchłaniania trucizny.

U nałogowych palaczy stwierdza się często nieprawidłowość uderzeń serca, kołatanie, napady duszności, najczęściej w nocy. Dym tytoniowy działa szkodliwie również na przewód pokarmowy, powodując w jamie ustnej zapalenie śluzówki — w lżejszych wypadkach podrażnienie — zmniejsza wydzielanie kwasu solnego w żołądku, co prowadzi do zaburzeń trawienia i zaniku łaknienia i często jest powodem rozwolnień.

Narząd oddechowy palacza cierpi z tego powodu, że pod wpływem dymu powstawać mogą

stany kataralne śluzówki

rozmaitych odcinków tego narządu. Bezpośredniego związku z gruźlicą płuc nie udało się stwierdzić. Nikotyna wpływa ujemnie na potencję płciową u mężczyzn, a u kobiet, szczególnie u robotnic

zatrudnionych w przemyśle tytoniowym, bywa często powodem poronień. Ciekawe jest oddziaływanie nikotyny na psychikę. Palenie wywołuje zmniejszenie precyzji przy ruchach skoordynowanych i wpływa ujemnie na sprawność kojarzenia pojęć.

O ile umiarkowane palenie u osób zdrowych, nawet w ciągu wielu lat, wobec zakorzenionego zwyczaju, może być z punktu widzenia zdrowia do pewnego stopnia tolerowane, o tyle u osób chorych na serce, płuca, a przedewszystkiem

chorych na kiłę,

jest absolutnie niedopuszczalne. Zauważono, że pomiędzy występowaniem u luetyków raka języka lub warg a paleniem zachodzi niewątpliwy związek. Dym tytoniowy odgrywa w danym wypadku rolę czynnika wywołującego. Zażywanie tabaki i żucie tytoniu sprowadza takie same skutki dla zdrowia, jak i palenie. W Polsce żucie tytoniu nie ma jednak, zdaje się, żadnych zwolenników, w odróżnieniu od Ameryki, gdzie zwyczaj ten panoszy się nagminnie, szczególnie wśród marynarzy.

Co wiemy o grypie?

Od kilku tygodni zauważyć można w Krakowie, a tak samo i w całej Polsce narastanie fali grypy. Od czasu wielkiej ostatniej epidemii, jaka grasowała w ostatnim roku wielkiej wojny światowej, zjawiała się grypa u nas tylko sporadycznie w formie lekkiej, zwłaszcza w porze jesiennej i zimowej i dlatego przyzwyczailiśmy się nie uważać jej za chorobę ciężką. Dlatego też w przypadkach lekkich nie zwracamy zazwyczaj uwagi na nią, a i w cięższych chorzy często nie zdają sobie sprawy z poważnych zmian, jakie mogą być następstwem tego lekceważonego cierpienia.

Z powodu niewielkiego kaszlu, bólu głowy lub niewysokiej gorączki nikt nie chce kłaść się do łóżka. A właśnie to pozorne zdrowie i chęć nieuważania siebie za chorego powstrzymuje często młodych i naogół silnych ludzi od należytego

oszczędzania się,

o co głównie chodzi i co jest koniecznie wskazane w okresach ciężkich i złośliwych epidemii grypy. Niema drugiej takiej choroby typu nagminnych, w której zarazek wywołujący wykazałby takie spotęgowanie siły, jak zarazek grypy. Nic też dziwnego, że mikroskopy świata całego skierowane w tym celu, by wykryć tego nowego przybysza pomiędzy szkodnikami. I prócz zarazka, odkrytego w r. 1892. przez Pfeiffera i uważanego niegdyś za jedynego sprawcę grypy, dziś zaliczają do tej kategorii szereg innych drobnoustrojów, znajdywanych w jamie ustnej.

Biologiczne właściwości zarazka grypy przyczyniają się w dużym stopniu do tego, że ma on możność dłuższego przebywania i rozwijania się na zewnątrz ludzkiego organizmu i tworzenia w ten sposób ognisk zarazy. Godne uwagi jest to, że wykazuje on dużą

odporność na wysoką temperaturę

i jest zarazem zupełnie niewrażliwy na zimno. Pod tym względem przypomina prątek gruźlicy, który po wielu latach przebywania w lodzie nie traci na swojej jadowitości.

Jak powstaje i jak wybucha epidemia grypy? Dane, jakie co do tego posiadamy, są niedość wystarczające. Rozpoznawanie grypy w pojedynczych przypadkach nie zawsze z całą pewnością daje się ustalić wobec istnienia chorób kataralnych podobnych o innym pochodzeniu. Jednakże epidemiczne występowanie cierpień kataralnych, nerwowych i jelitowych zdarza się wyłącznie w grypie. Choroba rozpoczyna się od gorączki, trwającej w przypadkach bez powikłań 3—5 dni tylko, wśród silnego bólu głowy, krzyża i kości, kataru, czasem kataru oskrzeli i ropnego zapalenia ucha środkowego. Do tych objawów w wypadkach cięższych dołączyć się może i kataralne zapalenie płuc.

Nie brak przypadków grypy z objawami ze strony narządów trawienia. Taka postać

grypy żołądkowo-jelitowej,

charakteryzuje się zupełnym brakiem apetytu, bólami w okolicy żołądka, wymiotami i rozstrojem jelit. Grypę można tedy łatwo pomylić (na pierwszy rzut oka) z paratyfusem lub dyzenterją. Nadto w przebiegu grypy odezwać się mogą u chorych, na skutek zmniejszonej odporności organizmu, dawniej przebyte choroby, wyprowadzone niejako ze stanu utajenia, jak n. p. zapalenie woreczka żółciowego, wrzód żołądka, zapalenie nerek, gruźlica płuc itd.

A jak ustrzec się i zapobiec grypie? Od chwili, kiedy w danej miejscowości pojawiają się pierwsze przypadki grypy, należy

wystrzegać się przeziębień,

które zmniejszają odporność organizmu, a zwłaszcza wystrzegać się należy przemoczenia nóg. Nie bez znaczenia jest również utrzymywanie w czystości ust i zębów, bo jama ustna to brama wejścia dla drobnoustrojów grypy. Z chwilą pojawienia się pierwszych objawów choroby, należy koniecznie położyć się do łóżka i powierzyć się opiece lekarskiej.

Jak dotąd specyficznego środka leczniczego przeciw grypie nie posiadamy. Należy tu zaznaczyć, że rozpowszechnione ogólne mniemanie, jakoby alkohol był środkiem przeciwgrypowym nie ma żadnego uzasadnienia. Przeciwnie alkohol wzmaga tylko u chorych na grypę bóle głowy. Przyzwyczajonym do alkoholu nie należy go oczywiście w dawkach niewielkich odmawiać. Ostatnio czynione są próby leczenia i zapobiegania grypie za pomocą surowicy przeciwgrypowej — jak dotąd, bez wielkich rezultatów.

Jeśli chodzi o zapobieganie chorobie, to trzeba wiedzieć, że zarażanie następuje drogą przenoszenia choroby z człowieka na człowieka, przyczem odbywa się to

drogą kaszlu i kichania.

Wobec tego obowiązkiem człowieka, dotkniętego grypą, jak również i ozdrowieńca, winno być w napadzie kaszlu zasłanianie się chusteczką do nosa lub odwracanie się od osób drugich. Niestety często widzi się ludzi kaszlących i kichających wprost w twarz rozmawiających ze sobą i rozpylających na nich kropelki wydzieliny, naładowane oczywiście zarazkami. Kropelki te są bar-

dzo małe, ale niemniej odrażające i niebezpieczne. W ten sposób przenosi się zresztą nie tylko grypa, ale bardzo często i gruźlica.

Naturalnie, najbardziej niebezpieczne dla zdrowego jest

przebywanie w jednym pomieszczeniu z chorym.

Jeden osobnik, dotknięty grypą oskrzelową, może zarazić setki osób, umieszczonych w tym samym pomieszczeniu, liceum, pensjonacie, czy koszarash. W Anglii zauważono, że do rozszerzania się grypy przyczyniają się rozmaite zgromadzenia ludzkie i dlatego targi, jarmarki, wystawy i pielgrzymki są w czasie epidemii policyjnie zabronione. Zalecane w celach zapobiegawczych zamykanie szkół nie daje niestety pożądanych rezultatów, ponieważ dla pozostałych w domu dzieci istnieje niemniejsza możliwość zarażenia się. Dzieci kaszlące i kichające winny być zatrzymywane w domu nawet, kiedy pozatem są zupełnie zdrowe.

Od czasu, kiedy dzięki postępom bakteriologji walka z chorobami zakaźnymi okazała się skuteczna, wszystkie państwa cywilizowane, jak Francja, Anglia, Stany Zjednoczone A. P., Japonia i Polska, wysyłają specjalistów do ośrodków epidemii i by na miejscu zbadać ich przyczynę, drogi ich rozpowszechniania się i ewentualne środki obrony. Takim naukowym ekspedycjom zawdzięczamy nowsze odkrycia w dziedzinie zwalczania malarii, dżumy, żółtej febry. W Lidze Narodów (dział higieny) posiadamy dziś ścisłe dane statystyczne, odnoszące się do przebiegu epidemii, w rozmaitych krajach. Jest absolutnym obowiązkiem każdego państwa dążyć do naukowego zbadania każdej epidemicznej choroby. Nie brak tedy uzasadnionej nadziei, że dzięki tym danym i opartym na nich pracom i eksperymentom uczonych całego świata, nadejdzie wreszcie chwila, kiedy i przeciw grypie znajdą się dostatecznie skuteczne środki ochronne.

„Nie będę jadł“

Co drugi przynajmniej dom jest terenem codziennej walki pomiędzy dzieckiem, które nie chce jeść, a matką, która je do tego zmusza. Płacze, krzyki i wkońcu klapsy towarzyszą tym scenom rodzinnym. Co troskliwa matka zwraca się do lekarza z błagalną prośbą, by napisał coś na apetyt. Trudno jednak nieraz pomóc dziecku, gdy właściwie należałoby leczyć samą matkę, a częstokroć babcię i ciocię i nauczyć je właściwego obchodzenia się z dzieckiem.

Dziecko, jeśli tylko nie jest chore, je zawsze chętnie; należy tylko nieumiejętnym postępowaniem lub nieodpowiednim żywieniem nie zabijać w nim apetytu. Głównym grzechem, który popełniają matki jest zbyt częste podawanie jedzenia. Żołądek nie uporał się jeszcze z jedną porcją, a już na nowo go ładują. Cztero — lub pięciokrotny posiłek w ciągu dnia zupełnie wystarcza. Powinien on być należycie rozłożony i pory jedzenia winny być skrupulatnie przestrzegane. Przewód pokarmowy przywyka do pewnego rytmu, z którego wytrącony reaguje utratą łaknienia.

Ważną jest rzeczą, by sam pokarm pobudzał chęć do jedzenia; apetyt — w myśl francuskiego przysłowia — sam przychodzi w czasie jedzenia. Jeśli karmimy dziecko stale, jak to czynią te właśnie najtroskliwsze matki, mlekiem, masłem, jajami i kluseczkami, słowem pokarmami skoncentrowanymi, to organizm buntuje się przeciwko temu. Żąda czegoś smaczniejszego: jarzyny, owoców, kompotu.

Niemałe znaczenie posiadają czynniki psychiczne. Dziecko, które zmusza się groźbą i biciem do jedzenia, odnosi się do niego niechętnie, a jeśli się zorientuje, że otoczenie przykłada do tego wielką wagę, to w małym, lecz bystrym rozumku rodzi się szybko myśl szantażu. Wie, że za grzeczne zjedzenie można uzyskać zabawkę lub coś miłego, i — korzysta z okazji wymuszenia.

Nie wspominamy o ruchu i świeżym powietrzu, jako niezbędnych warunkach dobrego apetytu u dziecka, gdyż jest to rzecz dostatecznie wszystkim znana.

Ból głowy

Ilość osób, wpadających do aptek i zażywających na miejscu proszek przeciw bólowi głowy, jest — jak wiadomo — wcale duża. Podziwiać poprostu należy, jak wielkie ilości najrozmaitszych proszków zażywane są przez niektóre osoby, a zwłaszcza kobiety. Nie można oczywiście odmówić tym środkom dobrego działania, kojącego bóle, ale działają one tylko

objawowo,

to znaczy, nie usuwają przyczynę cierpienia. W dodatku częste zażywanie proszków kojących w ciągu dłuższego okresu czasu nie może być obojętne dla zdrowia. Występują po ich dłuższym używaniu dolegliwości żołądkowe, sercowe i koniec końców; niema innej rady, jak tylko zwrócić się do lekarza, by wykrył i postarał się usunąć przyczynę bólu głowy.

A przyczyn może być bardzo wiele. U niektórych osobników naprzykład występuje ból głowy stale w późnych godzinach poobiednich, wieczorem albo po dłuższym czytaniu. Badanie lekarskie wykrywa wtedy przeważnie

niedomogę wzrokową

i odpowiednie leczenie, czasem dobranie odpowiednich szkieł, poprawiających wzrok w sposób właściwy, usuwa szybko i trwale bóle głowy.

Często nałogowe palenie tytoniu albo mocnych cygar, przewlekły alkoholizm i inne złe przyzwyczajenia stają się przyczyną bólu głowy, który po ograniczeniu ilości konsumowanego tytoniu czy alkoholu szybko ustępuje. Bóle głowy mogą być również wywołane przez

działanie trucizn profesjonalnych

u osób, które w związku z wykonywaniem pracy zawodowej mają do czynienia z substancjami, zawierającymi ołów (farby!) i innymi chemikaliami. Tutaj decydujące znaczenie ma ścisłe przestrzeganie wymagań higieny i obowiązujących przepisów sanitarnych.

Bóle głowy są często plagą słabowitych dzieci w wieku szkolnym. Bóle te pozostają w ścisłym związku z przemęczeniem,

wywołanym nauką. Zwrócenie uwagi rodziców i wychowawców na racjonalną konieczność zmiany pracy i odpoczynku i dostateczny ruch na świeżym powietrzu szybko sprowadzają poprawę. Podobnie ma się rzecz u pracowników biurowych, umysłowych i wogóle u ludzi, prowadzących siedzący tryb życia w lokalach zamkniętych. Właściwe tym osobnikom

rozleniwienie jelit

odgrywa poważną rolę w powstawaniu bólów głowy. Wyznaczenie odpowiedniego, dobrze dobranego sposobu odżywiania się, ruch na świeżym powietrzu, trochę gimnastyki lub rozsądnie stosowanego sportu, pomagają pewniej, niż różne proszki przeciwko bólom głowy.

Bóle głowy mogą też być objawem jakiejś nieraz bardzo poważnej choroby, a więc duru (tyfusu), grypy, szkarlatyny, zapalenia opon mózgowych i t. p. Mogą one być następstwem schorzenia innych narządów, jak na przykład tak zwanych zatok dodatkowych nosa, migdałów, zębów i te właśnie narządy trzeba leczyć, aby doprowadzić do ustąpienia bólu głowy. Szczególnie często

zepsute zęby,

choćby nawet niebolące, mogą być przyczyną dolegliwości. Ból głowy może też być jednym z objawów — i to nieraz dominującym — poważnych przewlekłych chorób, jak zapalenie nerek, miażdżyca tętnic, (arterioskleroza), syfilis, choroby mózgu, szczególnie nowotwory tegoż.

Wkońcu wspomnieć należy o szczególnej postaci bólu głowy

migrenie,

która cechuje się napadowym występowaniem bólu, dolegliwościami, umiejscowionymi często tylko w jednej połowie głowy, w większości wypadków jest cierpieniem dziedzicznym, a powstaje na skutek czy to zaburzeń w układzie nerwowym, czy też w gruczołach o wewnętrznym wydzielaniu. Jeżeli więc ktoś nawiedzany jest uporczywymi bólami głowy, niech uprzytomni sobie, ile istnieje różnorakich przyczyn tej przykrej dolegliwości i że może ona być pierwszym zwiastunem rozwijającej się poważnej choroby, a uświadomiwszy sobie to wszystko, niechaj nie lekceważy cierpienia, ale szuka zawczasu pomocy u tego, do kogo to należy — u neurologa.

Mięso czy jarzyny?

Od wielu już lat toczy się między t. zw. medycyną szkolną a jaroszami spór zacięty na temat tego, jakie pożywienie jest lepsze: czysto roślinne, czy też mieszane, a więc i mięsne? W sporze tym nie uwzględniane jest, oczywiście, przyzwyczajenie i smak przeciętnego konsumenta, które dużą tu odgrywają rolę. Zanim tedy rozważymy kolejno wszystkie pro i contra, przemawiające za jednym i drugim sposobem odżywiania się, musimy zaznaczyć, że istnieją całe rodziny zdecydowanie mięsożerne i naodwrót, zależnie poprostu od przykładu otoczenia, przyzwyczajenia, zamożności itd. Z biegiem czasu można nawyknąć do konsumowania małej ilości mięsa albo też niedużej ilości jarzyn, bez wielkiej szkody dla zdrowia.

Cóż tedy daje nam pożywienie **mięsne?** Wiemy, że zawiera ono

wysokowartościowe białko,

które w organiźmie ulega kompletnemu wessaniu i prawie zupełnemu spaleniu. Tylko niewielka cząstka zostaje zatrzymana w organiźmie dla uzupełnienia istniejących braków. Spalanie białka podnieca ogólne spalanie się organizmu, podnosi się praca wątroby, większa ilość tlenu ulega zużyciu. Część białka jednak której organizm przerobić nie umie, opuszcza ustrój w postaci mocznika, co wymaga też większej pracy ze strony nerek. Ta okoliczność, że część białka, t. zw. mocznik, opuszcza organizm niezużyta, jak również fakt ogólnego wzmożenia spalania się w organiźmie, co naturalnie obniża efekt odżywienia, sprawiają, że białko jako źródło energii stoi niżej od dwóch innych materiałów palnych organizmu, t. zw. cukru i tłuszczu.

Jednakowoż mięso ma jeszcze inną, ważną zaletę, której przy ocenie wartości pomijać nie wolno. Mianowicie przy gotowaniu wytwarza się w soku mięsnym przy współudziale wody, ciepła i tłuszczu

zapach i smak,

który podnieca wydzielanie się soku żołądkowego i wywołuje długotrwałe uczucie nasycenia. Przytem w miarę wytwarzania się

soku żołądkowego przychodzi do zmiany reakcji krwi z kwaśnej na alkaliczną, co znowuż sprawia uczucie ogólnego odświeżenia, tak, że razem z zadowoleniem smaku i szybkopowstającym, a długo się utrzymującym uczuciem nasycenia, stanowią one podstawę tego wysokiego szacunku, jakim cieszy się pożywienie mięsne.

Pożywienie **roślinne** składa się z jarzyn i owoców, które mają tę wspólną cechę właściwą, że dla zużytkowania substancyj odżywczych, w nich zawartych, trzeba się uciec przeważnie do pomocy kuchni, bo nasz narząd trawienia nie jest w stanie dać sobie rady z celulozą, osłaniającą zawartość roślin. Zawartość tę charakteryzuje przede wszystkim duży procent wody, następnie

skrobia,

przeistaczająca się w organiźmie w cukier gronowy, który jest wraz z tłuszczem najważniejszym źródłem ciepła i energii. Białko roślinne i tłuszcz roślinny w jarzynach i owocach niema wielkiego znaczenia, ważniejsze natomiast są sole i substancje uzupełniające, znajdujące się w surowych jarzynach i owocach, t. zw. **witaminy**, bez których, jak wiemy, organizmy zwierzęce i ludzkie przez dłuższy czas obejść się nie mogą.

Znając wartość pożywienia roślinnego i zwierzęcego, możemy teraz zastanowić się nad tem, jakie plusy przedstawia dieta jarska. Oczywista mówimy tu tylko o absolutnej diecie jarskiej, to znaczy takiej, która obok mięsa wyklucza także wszystkie produkty żywego organizmu zwierzęcego, a więc także mleko, ser, masło i jaja. Otóż pożywienie jarskie jest przede wszystkim tańsze. Następnie odznacza się **ono małą zawartością białka** i to jest jego cechą dla medycyny najważniejszą. Ponieważ białko roślinne gorzej bywa wykorzystywane niż zwierzęce, wobec tego dowóz białka przy czysto roślinnym odżywianiu się ogranicza się tylko do minimum, niezbędnego dla utrzymania białka ustroju w równowadze, fakt, który dla odżywiania młodocianych i cierpiących na wyniszczające choroby nie jest bez znaczenia.

Dalej ważna jest niewielka ilość soli i tłuszczu w roślinach, w naszej szerokości geograficznej rosnących. Brak jest prawie zupełny substancyj, z których powstaje w organiźmie

kwas moczowy,

co, rzecz prosta, ma swoje znaczenie w dietyce ludzi, chorych na artretyzm. Ostatnią wreszcie zaletą diety jarskiej jest obarczenie przewodu pokarmowego dużą ilością celulozy, która, jako nie dająca się strawić, drażni jelita, stanowiąc w ten sposób doskonałą podnietę dla leniwie przebiegającego trawienia. Ten też wzgląd przemawia za stosowaniem diety roślinnej w kuracjach odtłuszczających.

Wszystkie te okoliczności sprawiają, że uciekamy się do diety roślinnej w przebiegu rozmaitych schorzeń przewodu pokarmowego i przemiany materii, a także nerek, serca i naczyń krwionośnych. Nie wynika jednak z tego, aby dieta jarska nadawała się dla użytku mas, przynamniej w naszych szerokościach geograficznych. Wymaga ona bowiem większej sprawności w go-

towaniu, częstszego odżywiania się, co przy nowoczesnych stosunkach gospodarczych jest dość trudne do przeprowadzenia — i wreszcie nie daje większości ludzi tego zadowolenia, które czyni ich dopiero zdolnymi do intensywnej pracy. Stąd też, nie zapoznając dużych wartości odżywiania się roślinnego, musimy jednak dla człowieka pracującego naszej strefy uznać, za najodpowiedniejsze spożywanie obok dużej ilości jarzyn i owoców także pewnej, niezbyt dużej ilości mięsa.

Odżywianie chorych na gruźlicę

Przy leczeniu chorych na gruźlicę odgrywa dietetyka zawsze bardzo ważną rolę. Niektóre wtórne szkody pokarmowe, powstałe w związku z upośledzeniem funkcyj wydzielniczych osłabionego gruźlicą organizmu, dadzą się poprawić albo nawet zupełnie usunąć przy pomocy **odpowiedniego odżywiania.** Aby zatem doprowadzić do organizmu najbardziej wartościowe substancje odżywcze w formie najmniej obciążające siły asymilacyjne, podaje się z dobrymi wynikami preparaty odżywcze jak Ovomaltyna, której skład w zupełności odpowiada wymogom stawianym przez medycynę **preparatom odżywczym dla chorych na gruźlicę,** a mianowicie:

Uzupełnienie brakujących witamin: Przy chronicznych chorobach zakaźnych zdarza się często, że mimo kalorycznie dostatecznego pożywienia, spotyka się z brakiem witamin. **Bogactwo witamin A, B i C** w Ovomaltynie i skuteczność ich działania została stwierdzona na podstawie doświadczeń biologicznych (Glanzman).

Przemiana białkowa w ustroju gruźliczym jest silnie wzmożona, co wymaga w dietetycznem leczeniu tej choroby dostarczenia pełnowartościowego **białka w formie skoncentrowanej.** Te ciała białkowe: albumina białka, albumina mleka, vitellina, nuleina i substancje białkowe kakao znajdują się w Ovomaltynie w dostatecznej ilości.

Tłuszcze: Znaczenie tłuszczów w odżywianiu gruźlików jest ogólnie znane. W Ovomaltynie zawarte są różne rodzaje tłuszczów między innymi tak **ważna lecytyna,** która działa dodatnio również na system nerwowy chorego i cholesteryna.

Dowóz węglowodanów: Węglowodany znajdują się w Ovomaltynie w obfitej ilości w **formie maltozy i cukru mlekowego,** co ma wielkie znaczenie dla ustroju gruźliczego ze względu na konieczność dowozu odpowiedniej ilości węglowodanów oraz na korelację, jaka zachodzi między wystarczającą ilością węglowodanu w pożywieniu, a zupełnem wykorzystaniem doprowadzonych do organizmu witamin.

Sole mineralne i substancje nieorganiczne jak **żelazo i fosfor,** które również zawiera Ovomaltyna w postaci połączeń żelazkowych i fosforowych, są bardzo ważnym składnikiem pożywienia gruźlików. Na oddziele gruźliczym wiedeńskiej Kasy Chorych przeprowadzono dokładne badania nad skutecznością Ovomaltyny w dożywianiu gruźlików. Wyniki doświadczeń (Wiener Mediz. Wochenschrift Nr. 50, r. 1930) stwierdzają, że po 2—3 tygodniach stosowania Ovomaltyny zauważyć można znaczne **zwiększenie apetytu, wzrost wagi,** wahający się od 1—5 kg, ustąpienie dolegliwości na tle nerwowym, uczucia zmęczenia, bólów głowy i t. p. Osiągnięty przyrost wagi stwierdzony został u ludzi odżywianych Ovomaltyną niezależnie od ich normalnego pożywienia przy zwykłym trybie życia i normalnej dotychczasowej pracy.

Dr. S

Choroby jelit a dieta

W epoce przed odkryciem promieni Roentgena i ich właściwości było badanie czynności jelit rzeczą niemożliwą. Nie było sposobu, by zaglądnąć do środka jamy brzusznej i przekonać się, jak zachowują się, jak pracują pętle jelitowe. Czasem tylko, w trakcie operacji, udawało się coś niecoś z ich funkcjonowania zobaczyć. Lecz i te obserwacje dużo nie dawały; u człowieka bowiem w narkozie zupełnie inaczej zachowują się jelita, niż u człowieka zdrowego.

Dopiero rozwój techniki roentgenologicznej odkrył przed nami ciekawe zjawiska. Wypełnienie przewodu pokarmowego papką soli barytowych, nieprzepuszczalnych dla promieni Roentgena, udostępniło nam

bezpośrednią obserwację ruchów jelit.

Od tej też chwili datuje się znajomość nasza przyczyn zaparcia chronicznego, cierpienia ogromnie rozpowszechnionego wśród ludzi zarówno chudych, jak i otyłych.

Drobne to na pozór cierpienie jest prawdziwą udręką dla — lekarzy. Chorzy bowiem po wypróbowaniu wszystkich domowych środków, jakoteż recept, zaleconych im przez znajomych i przyjaciół, zgłaszają się do lekarza z żądaniem jakiegoś radykalnego zabiegu, któryby raz na zawsze usunął ich cierpienie. Niektórzy z nich cierpią na prawdziwą manię operacyjną. Żądają kategorycznie operacji a jeśli im chirurg odmawia, są wręcz nieszczęśliwi. Nie mają cierpliwości do leczenia dietetycznego, które jedynie w takich wypadkach może sprowadzić ulgę.

Chorzy tacy reprezentują dwa typy ludzi o skrajnie odmiennej budowie ciała i różnym temperamencie.

Typ jeden — to

osoby chude, nerwowe,

często nadużywające nikotyny lub innych narkotyków. System ich nerwowy jest nadmiernie pobudliwy. Objawia się to nie tylko

w usposobieniu lecz również w czynności trawiennej jelit. Pod wpływem normalnych podniet, jakie stanowi pokarm dla jelit, przychodzi u nich do nadmiernie silnych skurczów warstwy mięsnej kiszki grubej, nieraz tak wybitnych, że sprawiają dotkliwy ból. Długotrwałe te skurcze zamykają światło jelit i nie pozwalają treści pokarmowej, zalegającej w jelicie posuwać się naprzód. W ten sposób przychodzi oczywiście do długotrwałego zaparcia.

Stosowanie środków przeczyszczających nie odnosi tu żadnego skutku, a nawet wywołuje często wręcz odmienne rezultaty. Środki bowiem przeczyszczające silnie drażnią zakończenia nerwów i prowadzą do jeszcze wybitniejszych skurczów jelit. Natomiast doskonałe rezultaty oddaje

dieta lekka,

składająca się z pokarmów łatwostrawnych. Nie drażni ona ściany jelita, powoduje zwolnienie napięcia warstwy mięsnej i przez to przywraca normalne ruchy jelit. Zatem dla osób takich najodpowiedniejszymi potrawami są: kaszki, kleiki, sucharki, potrawy mączne i mleczne. Mięso powinny spożywać w postaci siekanych, lub skrobanych belsztyków; jarzyny i owoce tylko dobrze przetarte.

Daleko częstszy typ zaparcia polega na zjawisku odwrotnym do poprzednio opisanego. Jelito utraciło swe normalne napięcie, jest leniwe i nie wykonuje swych fizjologicznych ruchów. Pokarm gromadzi się w jelitach i powoduje rozdęcie i rozciągnięcie kiszki grubej. Masy gromadzącej się treści pokarmowej i gazów powodują szereg przykrych dolegliwości.

Zewnętrzny wygląd tych osób również jest odmienny. Zazwyczaj są to ludzie

dobrze odżywiani,

powolni, zrównoważeni, o usposobieniu flegmatycznym. Odznaczają się dużym brzuchem, powłoki brzuszne mają wiotkie i miękkie. Stosują często środki przeczyszczające i skarżą się, że nie mogą znaleść dobrego, skutecznego preparatu. Z początku wprawdzie każdy skutkuje, wkrótce jednak organizm przyzwyczaja się i nie reaguje na dany środek. Po wyczerpaniu więc wszelkich możliwych medykamentów stają się bezradni.

I tu znowu odpowiednio dobrana dieta przynosi pożądane uregulowanie trawienia. Należy się w takich wypadkach odżywiać potrawami trudno strawnymi, zawierającymi

dużo celulozy.

Najlepsze usługi oddają tu jarzyny, owoce świeże i suszone, marmelady, chleb razowy i tp. Przyspieszają ruchy jelit również i tłuszcze i kwaśne mleko. W stanach uporczywych często pomaga zjedzenie na czczo kompotu lub wypicie szklanki czystej wody. Pożyteczna jest również gimnastyka mięśni brzusznych, czynna lub bierna w postaci masażu, i wogóle ruch.

Jak więc z powyższego wynika, kwestię trawienia należy traktować indywidualnie i środkami odpowiednio do zasadniczej przyczyny schorzenia przystosowanymi.

Co to są fermenty?

Większość produktów spożywczych stanowi bardzo mało albo zupełnie niedopuszczalne połączenia. Do rozpuszczenia ich konieczna jest bardzo wysoka temperatura lub dłuższe działanie silnych kwasów albo zasad. Na przykład- nierozpuszczalny krochmal dopiero przy długotrwałym gotowaniu z silnym kwasem zamienia się w rozpuszczalny cukier. Tymczasem wiadomo, że w organizmach zwierzęcych, a więc tak samo i w organiźmie ludzkim, nie stwierdza się obecności ani bardzo silnych kwasów ani alkaliów, a ciepłota wewnętrzna nie przekracza 41 stopni Cels. Mimo to składniki pożywienia ulegają w organiźmie stosunkowo prędko rozszczepieniu. Otóż prędkość i łatwość, z jaką odbywa się w organiźmie zamiana tych składników na połączenia rozpuszczalne, zależy od obecności w ustroju t. zw. fermentów czyli enzymów.

Ciała te nie biorą bezpośrednio udziału w reakcji chemicznej, lecz dzięki swej obecności przyśpieszają i ułatwiają jej przebieg. Rolę fermentów w przebiegu reakcji, zachodzącej w organizmach zwierzęcych, porównać możemy z rolą katalizatorów przy reakcjach chemicznych przyrody martwej. Wodór i tlen np. w temperaturze pokojowej łączą się z sobą tak wolno, że na wytworzenie się jednej tysięcznej grama wody musielibyśmy czekać bardzo długo. Ażeby połączenie nastąpiło odrazu, musimy w mieszaninie wodoru i tlenu umieścić płomień albo przepuścić przez nią iskrę elektryczną. Wystarczy jednak dodać odrobinę sproszkowanej platyny, by połączenie, reakcja odbyła się natychmiast, nawet w temperaturze pokojowej. W tym wypadku proszek platynowy odgrywa rolę katalizatora. Fermenty w organizmach zwierzęcych działają podobnie.

Pierwsze wiadomości o fermentach pochodzą z przed stu laty, kiedy po raz pierwszy zastosowano ekstrakt słodowy przy produkcji cukru z krochmalu. Odkrycie fermentów przyczyniło się w dużym stopniu do triumfu materialistycznego kierunku w biologii XIXgo wieku. Zdaniem witalistów były procesy fermentacyjne jednym z dowodów istnienia w organizmach specjalnej „siły życiowej“ (vis vitalis). Poglądu tego bronił, między innymi Pasteur. Pogląd witalistyczny panował powszechnie do końca

XIX-go stulecia. Dopiero w r. 1897 udowodnił Bucher, że do fermentacji nie jest bynajmniej potrzebna żywa siła komórek, lecz konieczny jest ferment w nich zawarty. Doświadczenia Buchnera dowiodły, że fermentacja alkoholowa n. p. odbywa się nie tylko w obecności komórek drożdżowych, lecz również w obecności fermentu drożdżowego, który może być wyodrębniony z komórek po mechanicznym zniszczeniu, a więc po zabiciu komórek drożdżowych.

Obecność fermentów została stwierdzona u wszystkich organizmów żyjących, nie wyłączając bakterii. Fermentacja alkoholowa i octowa, kiśnienie mleka i ciasta — odbywa się wskutek działania odpowiednich fermentów.

W żołądku i jelitach wykryto również fermenty, przyspieszające procesy trawienia. Dzięki obecności fermentów trawiennych złożone cząsteczki pokarmów ulegają rozszczepieniu bez udziału wysokiej temperatury i silnych alkaliów lub kwasów. Ponieważ dotychczas nie udało się wyodrębnić fermentów czystych, składu chemicznego fermentów dokładnie nie znamy. Fermenty tem się różnią od katalizatorów, że przestają działać po silnym ogrzaniu. Niskie temperatury fermenty wytrzymują dość dobrze. Temperatura 70° Cel. jest dla nich krytyczna.

Fermenty trawienia dzielimy, według sposobu ich oddziaływania na różne pokarmy, na trzy grupy: amilazy — fermenty, ułatwiające rozszczepianie węglowodanów, proteazy — białka, i lipazy — tłuszczów.

Trąd — klęska średniowiecza

Tytuł artykułu nie jest zupełnie słuszny. Bo, jak wiemy, uczucie przerażenia i lęku, jakie budzi w nas słowo „trąd“ wspomnienie wszystkich okropności, jakie z nim są związane, datuje się nietylko z czasów średniowiecza, ale jeszcze o wiele dawniej, bo od czasów Biblii, kiedy to trąd, podobnie jak w średniowieczu, stanowił jedną z najpospolitszych chorób.

I rzeczywiście była to jedna nie tylko z najpospolitszych, ale także najokropniejszych plag dawniejszych stuleci. Miarą jej rozpowszechnienia niech będzie fakt, że nie było prawie większego miasta w Europie, któreby nie miało swojego leprarium t. zn. domu trędowatych. Dopiero od XVII-go wieku począwszy, znika choroba ta z Europy zachodniej i środkowej dzięki zapewne wzmożonej czystości i higienie nowszych czasów, dzięki absolutnej izolacji chorych i wreszcie, czy może najważniejsze, dzięki stosunkowo

nieznacznej zaraźliwości trądu.

Obecnie spotykamy się z trądem jeszcze dość często w Azji, Afryce, i w niektórych obszarach Ameryki południowej. W Europie zdarzają się sporadyczne wypadki, zwłaszcza w Rosji, Portugalii i na Bałkanie. W Norwegii, gdzie trąd srożył się w znacznej mierze aż do XIX-go stulecia, zduszono go wreszcie dzięki absolutnej izolacji chorych. Co do Polski, to najbliżej nas położone ognisko trądu znajduje się nad morzem Bałtyckim. W Kłajpedzie istnieje do dziś dnia czynne leprarium, w którem jeszcze w r. 1848 zamkniętych było 78 nieszczęśliwych, dotkniętych trądem przyniesionym z Rosji; przed wojną pozostawało z nich jeszcze przy życiu szesnastu.

Dziś w Europie centralnej zdarzać się jeszcze mogą pojedyncze wypadki, przywleczone z kolonij, jednakowoż niebezpieczeństwa epidemii na szczęście już niema. Zasługą to jest przedewszystkim samej choroby, której zaraźliwość, jak wspomnieliśmy na wstępie, jest nie zbyt duża. Ponieważ najczęściej tylko przy bardzo bliskim współżyciu w jednym gospodarstwie domo-

wym z osobą chorą przychodzi — a i to nie zawsze — do zarażenia, przeto trzeba przyjąć, że trzeba jakiejś

specjalnej wrażliwości

na bakterie trądu, by się nabawić choroby.

Prątek trądu, drobnoustrój, powodujący tę chorobę, znajdywany bywa w skórze i na błonach śluzowych chorego w dużych ilościach. Sztuczne wyhodowanie tego prątka na kulturach dotychczas się nie udało, prawdopodobnie dlatego, ponieważ wydzielany bywa przez błony śluzowe już w stanie nieżywym. Bakcyl ten w zewnętrznym wyglądzie przypomina prątki gruźlicze tak, że odróżnić je można w tkance tylko dzięki odmiennemu, charakterystycznemu dla trądu ułożeniu.

Niewyjaśniony pozostał do dziś dnia mechanizm przenoszenia się prątków. Naogół przyjmuje się, że choroba przenosi się

z wydzielinami chorej błony śluzowej nosa i gardła.

Ponieważ mimo wszystko musimy chorobę tę uważać za zaraźliwą, wobec tego nie pozostaje nic innego, jak uważać trędowatego tak długo za niebezpiecznego dla otoczenia, jak długo w wydzielinie jego znajdujemy jeszcze prątki trądu. Stąd też płynie obowiązek kompletnego odosobnienia, które trwać może dziesiątki lat, a nawet całe życie. W każdym razie kryterium stanowi fakt, czy uda się dzięki odpowiedniemu leczeniu usunąć wydzielanie prątków trądu, czy nie. Według zapatrywań fachowców jest to możliwe.

Ostatnie trzydzieści lat przyniosły w tym kierunku wiele pocieszających postępów.

Trąd nie jest nieuleczalny.

Dowiodły tego doświadczenia najrozmaitszych krajów, chociaż leczenie wymaga nieraz miesięcy, a nawet całych lat. Najskuteczniejszym środkiem przeciw trądowi okazał się olejek chaulmoogry. Środek ten cieszył się już oddawna w Indiach sławą lekarstwa na trąd, dopiero jednak przed trzydziestoma laty przejęty został przez europejską i amerykańską medycynę. Wyniki leczenia tym środkiem są na tyle zadawalające, że udało się doprowadzić do powstrzymania wydzielania prątków trądu przez chorych; nie jest jednakowoż wykluczone, że uda się ulepszyć jeszcze stosowane dziś preparaty, a tem samem spotęgować jego działanie.

Jesteśmy przeto na najlepszej drodze do zwalczenia tej plagi, jaką jest trąd, a przynajmniej do skrócenia i ulżenia nieszczęśliwcom, dotkniętym tą chorobą, w okrutnym i bezlitosnym przymusie izolowania się i odcinania od reszty żyjącego świata. Ten straszny przymus zerwania z całym dotychczasowym trybem życia, zawodem, rodziną, przyjaciółmi i znajomymi nie obowiązywał już zresztą od dość dawna w Anglii i Francji. Liczono tam na małą stosunkowo przenośność choroby. We Francji dopiero w ostatnich latach zwracają na nowo baczniejszą uwagę na sze-

rzenie się trądu, odkąd urzędowo stwierdzono, że w samym Paryżu żyje i porusza się swobodnie

około 200 trędowatych,

nieskrępowanych żadnymi przepisami. Ponieważ jednak mimo to nie stwierdzono wzmożenia się ilości świeżych wypadków choroby, wobec tego i dalej nie uważa się trądu za niebezpieczny.

Tak więc trąd, jedna z plag dawnej Europy, stał się już dzisiaj tylko grozę budzącym wspomnieniem.

Co sądzić o wegetarializmie

Nie od rzeczy będzie w krótkim artykuliku wyjaśnić kwestię wegetarianizmu. Wielu bowiem ludzi uważa kierunek ten w odżywianiu za najwyższy wyraz higieny. Nie chodzi tu oczywiście o ludzi, którzy ze względów filozoficznych, czy etycznych odrzucają wszelki pokarm pochodzenia zwierzęcego, więc również mleko i jaja. Są to bowiem dziwacy, zdradzający nawet niekiedy objawy choroby umysłowej.

Mnóstwo jednak ludzi hołduje t. zw. diecie jarskiej, przytaczając jako argument — zgubny wpływ mięsa na przemianę materii. Godzą się oni na spożywanie mleka, sera i jaj, wstrzymując się wyłącznie od konsumpcji mięsa. Stanowisko to tylko w małej części jest słuszne. Naturalnie nie należy przekarmiać się mięsem, gdyż istotnie mięso, spożywane w nadmiernej ilości, może spowodować powstanie ciężkich nieraz schorzeń przemiany materii, jak dna czyli artretyzmu i kamica nerkowa. Lecz nie można zapominać, że mięso jest najważniejszym pokarmem białkowym i to zawierającym wysokowartościowe białko.

Nie powinniśmy zatem pozbawiać organizmu tak cennego pokarmu białkowego. Trzeba wprawdzie bezstronnie przyznać, że przy diecie jarskiej możemy również dostarczyć ustrojowi odpowiedniej ilości białka, zwłaszcza przez podawanie sera, lecz wszystkie inne potrawy kuchni jarskiej są ubogie w białko i musimy spożywać ogromnie ilościowo i objętościowo masy pokarmów, by zaspokić potrzeby organizmu.

Jelita przy pożywieniu wyłącznie roślinnym są nadmiernie rozszerzone, muszą przerobić duże ilości pokarmu, wykonują dużą pracę i ulegają zmęczeniu. Sprawność trawienna przewodu pokarmowego słabnie. Przyrządzanie smaczne potraw jarskich jest trudne, wymaga dużych umiejętności, kuchnia jarska jest przytem drogą.

Możemy zatem przyjąć za zasadę, że człowiek zdrowy może i powinien jeść mięso. Wszelkie hasła, propagujące tylko pewne pokarmy, są szkodliwe. Najgorsza w odżywianiu jest jednostronność.

Błonica — postrach matek

Błonica (dyfteria) gardła jest chorobą wieku dziecięcego, która — podobnie, jak odra, krztusiec, szkarlatyna — występuje z reguły w postaci epidemii. Sprawcą błonicy są specjalne drobnoustroje, które pierwszy wykrył i dokładnie opisał Löffler w ubiegłym stuleciu. Mikroby te posiadają kształt wysmukłych a cienkich laseczek o tak minimalnych rozmiarach, że dostrzec je można tylko przy zastosowaniu bardzo znacznych powiększeń.

Wdarłszy się w obręb ustroju dziecięcego, mikroby błonicze nie wędrują daleko, lecz osiadają na stałe w błonie śluzowej gardła i migdałków. Tu w pierwszym rzędzie rozmnażają się z tak zawrotną szybkością, że w krótkim czasie powstają wprost całe ich kolonie. Intensywnemu mnożeniu się zarazków w dalszym ciągu towarzyszyć zaczyna dokonywana przez nie

produkcja toksyn

tj. niesłychanie zjadliwych jadów, które krew resorbuje i roznosi po całym organiźmie, dając w ten sposób podstawę dla powstania objawów ogólnego zakażenia. Objawy te wyszczególnimy, opisując kliniczny obraz dyfterii. — Z drugiej strony laseczniki błonicze rozwijają żywą działalność chorobotwórczą o charakterze wyłącznie lokalnym.

Działalność ta prowadzi do powstania zmian patologicznych w gardle, zmian, które stanowią właściwą podstawę procesu chorobowego. Z pośród tych miejscowych zaburzeń na naczelne miejsce wybija się zjawisko powstawania t. zw.

nalotów błoniczych,

które są niczem innem, jak tylko szarawo-białymi błonkami o różnej grubości. Naloty wspomniane zawierają niezliczone masy bakteryj, a tworzą się przede wszystkim na tylnej ścianie gardła i na migdałkach, gdzie dostrzec je można łatwo, nawet bez uciekania się do sposobów badania instrumentalnego. Powstawaniu nalotów towarzyszy zawsze stan zapalny śluzówki, która pokrywa tak migdałki, jak i gardło... Objawem tego zapalenia

błony śluzowej jest silne jej zaczerwienienie i obrzmiewanie, doprowadzające niekiedy do pojawiania się owrzodzeń i zmian martwiczych.

Reasumując to, co powiedziano wyżej, widzimy, że powstanie dyfterii jest uwarunkowane osiedleniem się w błonie śluzowej gardła swoistych mikrobów, które rozwijają wydatną, odległą i miejscową, działalność chorobotwórczą.

Przystępując z kolei do rozpatrzenia klinicznego obrazu błonicy, zaznaczyć musimy, iż nigdy choroba ta nie wybucha bezpośrednio po zakażeniu. Zawsze od czasu infekcji do chwili pojawienia się pierwszych objawów choroby upływa kilka, najczęściej 2—5 dni. Okres ten odpowiada procesom mnożenia się zarazków w ustroju i nosi nazwę okresu wylęgania się choroby czyli t. zw.

inkubacji.

Zakończenie inkubacji cechuje się nagłym wystąpieniem objawów błoniczych. Chory dostaje dreszczy, uskarża się na silny ból gardła, który utrudnia mu połykanie pokarmów i napoi; kaszle, przyczem kaszel ten jest zwykle suchy, traci apetyt i popada w apatię. Obok tych symptomów zjawia się gorączka, jako wyraz działania wspomnianych poprzednio toksyn na ośrodki regulacji cieplnej w mózgu. Wysokość gorączki dyfterytycznej bywa różna, najczęściej atoli utrzymuje się ona na poziomie 38 do 39 stopni Cels. W razie wyższej gorączki pojawia się utrata przytomności, bredzenie itd. Oto główne objawy błonicy.

Przebieg błonicy niemal że zawsze jest gwałtowny. Rozwój jej zależy w pierwszej linii od powikłań, które w błonicy bynajmniej nie są rzadkością, a które przebieg tejże choroby w wybitny sposób zaostrzają. Za najczęstsze, a przytem bardzo niebezpieczne powikłanie uważać należy powstanie t. zw.

zakażenia mieszanego.

Zakażenie takie polega na wtargnięciu do gardła obok mikrobów błonicy równocześnie bakteryj, wywołujących zmiany ropne t. zw. paciorkowców, które nie tylko w okropny sposób niszczą schorzałą błoniczo śluzówkę gardła, ale nadto za pośrednictwem wytwarzanych energicznie jadów zatruwają chory ustrój. Wypadki tego rodzaju charakteryzują się pojawieniem się bardzo wysokiej gorączki, drgawek i zupełnego upadku sił, o wyzdrowieniu oczywiście prawie tu mówić nie możemy.

Drugą ciężką komplikację błonicy stanowi wytworzenie się nalotów dyfterycznych w obrębie krtani. Sprawę tę dawniej opisywano jako cierpienie odrębne, a mianowicie jako t. zw.

dławiec.

Duże niebezpieczeństwo, jakie dla życia chorego ta komplikacja stanowi, powstaje z tej przyczyny, że tworzące się w krtani naloty bardzo często zacieśniające szparę oddechową i tym sposobem utrudniają znacznie wciąganie powietrza do płuc. Chorzy tacy dostają wyraźnych napadów duszności, połączonych ze sinieniem, wykonują forsowne ruchy oddechowe, a wreszcie, gdy

pomoc lekarska nie zjawi się natychmiast, giną poprostu z powodu braku powietrza.

Do dalszych powikłań błonicy należy kombinowanie się tej choroby z innymi schorzeniami. Najczęściej wchodzą tu w grę cierpienia nerek, mięśnia sercowego, ucha, porażenie mięśni itd. Zauważyć przytem wypada, iż powstanie tego rodzaju komplikacyj jest możliwe nietylko w czasie istnienia zaburzeń błoniczych ale i w takich wypadkach, gdzie proces dyfteryczny ustąpi, a więc w okresie rekonwalescencji.

O ile chodzi o leczenie dyfterii, to do niedawna, bo 40 z górą lat temu, leczono ją wyłącznie przez niszczenie mikrobów w gardle za pomocą przeróżnych środków dezynfekcyjnych. Stosowano również bardzo często w celach leczniczych metodę operacyjnego usuwania nalotów błoniczych. Jednakowoż te były zazwyczaj bezowocne — błonica wprost dziesiątkowała młodsze generacje. Dopiero dzięki wspaniałemu rozkwitowi badań serologicznych uzyskaliśmy naprawdę nieoceniony środek na dyfterię w postaci t. zw.

surowicy przeciwbłoniczej.

Surowicę tę otrzymuje się z krwi koni, sztucznie jadem błoniczym zakażonych. Wybitne jej własności lecznicze oraz kolosalne znaczenie zapobiegawcze są wynikiem uodpornienia krwi konia na wstrzykiwany mu w coraz większych dawkach jad bakteryjny. Pamiętać atoli należy o tem, że zastrzyk omawianej surowicy jedynie wówczas daje wspaniałe rezultaty, gdy dokona się go możliwie jak nawcześniej. Zastosowanie surowicy w wypadkach daleko posuniętych zwykle pozostaje już bezskuteczne. Stąd wniosek, że z leczeniem błonicy zwlekać nie można.

Mleko i śmietana

Mleko jest jednym z najważniejszych pokarmów człowieka, gdyż w skład jego wchodzą wszystkie trzy zasadnicze substancje odżywcze: tłuszcz, białko (sernik) i węglowodany (cukier mlekowy); nadto zawiera ono także wodę i sole mineralne.

Surowe mleko daje się długo przechowywać w stanie niezmiennym; pozostawione w chłodzie dzieli się ono po pewnym czasie na dwie, nierówne warstwy: na górną, znacznie cieńszą i w tłuszcz bogatą, czyli śmietankę i na dolną, którą po zebraniu śmietanki nazywamy mlekiem zbieranym. Wydzielenie śmietanki z mleka przyśpieszyć można przez centryfugowanie. W miejscu ciepłym przechowywane mleko nabiera smaku kwaśnego i zmienia się w masę galaretowatą. Kwaśnienie mleka powodują t. zw. bakterie mleczne, które się zawsze w mleku znajdują. Bakterie te żyją i rozmnażają się kosztem cukru mlecznego, zamieniając go równocześnie na kwas mlekowy; wytworzony kwas powoduje wydzielanie się sernika, a przez to mleko staje się galaretowatem (ścina się). Dobra śmietanka lub śmietana ma wygląd jednolitej, dość gęstej, kremowej masy — tłuszczu zawiera do 20 proc.

Prócz wyżej opisanych zmian normalnych zachodzą w mleku, zwłaszcza nieodpowiednio przechowywanym, szczególnie porą letnią, także zmiany, które spowodować mogą, że mleko staje się produktem zepsutym — **a nawet szkodliwym dla zdrowia.** Znane są ogólnie przypadki, że mleko przybiera nienaturalne, np. czerwone, żółte lub niebieskie zabarwienie, że burzy lub zamienia się w masę śluzowatą, ciągnącą się w nitki, że gorzknieje, lub nabiera nieprzyjemnego smaku stęchlizny, łoju, mydła, tranu i t. p Wadliwości tego rodzaju, czyli t. zw. choroby mleka, powodują różnego rodzaju pleśnie i bakterie; nieraz powodem choroby mleka jest także nieodpowiednia karma lub pasza dla bydła. Często jednak zdarza się, że mleko nie wykazuje napozór żadnych wybitnych zmian, jest jednak dla zdrowia ludzkiego niebezpieczne przez to, że zakażone jest przez zarazki chorobotwórcze, jużto z zewnątrz (tyfus, szkarlatyna, dyfteryt, cholera i in.), już to od krów chorych (gruźlica, promienica, wąglik i in.). Mleko można nieraz ustrzec lub uwolnić od wielu z wyżej opisanych wad przez

gotowanie go, lub przez t. zw. pasteuryzację; mleko jednak, które w stanie surowym służyć ma jako pokarm, ustrzec można przed psuciem się lub zakażeniem tylko przez wzorową gospodarkę stajenną i przez czystość w przechowywaniu i transporcie mleka. Mleko jest również często fałszowane, lub rozcieńczone wodą, jak również śmietana lub śmietanka zgęszczone przez dodatek mąki, kleju, skrobii i t. p.

Czy można uchronić się przed przeziębieniem?

Odporność organizmu ludzkiego — ta najlepsza ochrona przed chorobami — jest silnie nadwyrężona w jesieni. Ponieważ ta pora roku kryje w sobie najwięcej niebezpieczeństwa dla zdrowia człowieka, powinno się zawsze pomyśleć o zwiększeniu tej odporności, aby zapobiec chorobom jesiennym.

Ważnym czynnikiem jest tutaj racjonalne odżywianie się, które przyczynia się w dużej mierze do zwiększenia odporności organizmu i zwalczania niebezpieczeństwa rozwoju i działania bakterii. Ogromne znaczenie dla utrzymania równowagi zdrowotnej mają zatem takie środki odżywcze i wzmacniające, jak Ovomaltyna, które zaopatrują organizm w najbardziej wartościowe substancje odżywcze i witaminy.

W Ovomaltynie, której fabrykacja odbywa się w specjalny sposób przy niskiej temperaturze, witaminy zachowują się zupełnie nieuszkodzone, zaś wszystkie najważniejsze substancje naturalnych produktów znajdują się w niej w skoncentrowanej formie, w odpowiednim dla organizmu człowieka fizjologicznym stosunku. Dzięki wysokiej zawartości diastazy, Ovomaltyna jest zupełnie łatwostrawna, a użycie jej pomaga do łatwiejszego strawienia innych pokarmów, powodując regularną przemianę materii, co stanowi ważny czynnik w zapobieganiu chorobom. Niemniej ważną rolę odgrywa wzmocnienie samopoczucia na skutek działania lecytyny, głównego składnika Ovomaltyny.

Odpowiadając w zupełności wymogom racjonalnego odżywiania, Ovomaltyna wzmacnia organizm, zapewnia dobre samopoczucie i wzmożoną energię i przyczynia się w dużej mierze do zwiększenia odporności organizmu. Dlatego używanie Ovomaltyny jest szczególnie celowe w porze jesiennej i zimowej. Przyjemny smak Ovomaltyny pozwala na używanie jej jako codziennego pożywienia. **Dr. G.**

Słoneczna witamina D.

W żadnym chyba innym wypadku nie sprawdza się lepiej zdanie, że łatwiej jest zapobiegać chorobom, niźli je leczyć, jak w krzywicy czyli w tak zwanej popularnie chorobie angielskiej. Przed dwudziestu laty była to choroba ogromnie rozpowszechniona i nie było niemal dzieci, któreby jej nie przechodziły. Dziś, dzięki spopularyzowaniu zasad higieny, zagraża ona tylko tym dzieciom, które są nieodpowiednio pielęgnowane lub — w nielicznych wypadkach — specjalnie dysponowanym niemowlętom. Lecz nawet i w tych wypadkach możemy przez odpowiednie postępowanie uchronić dziecko przed krzywicą. Chodzi tylko o to, by dostatecznie wcześnie zauważyć pierwsze objawy krzywicy i zastosować na czas środki przeciwdziałające.

Krzywica powstaje — tak można to ująć najlepiej —

wskutek braku słońca.

Światło słoneczne jest czynnikiem, bez którego rozwój młodego organizmu jest niemożliwy. Ostatnie lata przyniosły nam wytłumaczenie tego dobroczynnego działania słońca na młode organizmy. Pod wpływem promieni słonecznych powstaje w organiźmie ważna substancja, warunkująca prawidłowy rozwój kośćca. Jest nią t. zw. **witamina D,** która tworzy się w skórze, poddanej działaniu promieni ultrafioletowych.

Witamina D znajduje się również i w pewnych pokarmach. Spotykamy ją w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego, przede wszystkim **w tranie,** w mniejszym stopniu **w maśle i w mleku.** Stąd pochodzi oddawna znany wpływ leczniczy tranu w krzywicy. — Co się tyczy zawartości witaminy D w mleku, to trzeba zaznaczyć, że tylko mleko surowe zawiera dostateczną ilość tej witaminy. Natomiast mleko gotowane, które najczęściej podajemy dzieciom, karmionym sztucznie, nie zawiera jej zupełnie lub tylko bardzo mało.

Podobnie, jak przez naświetlanie skóry dziecka, możemy wywołać powstanie witaminy D, tak też i przez

naświetlanie pokarmów tłuszczowych:

tranu, masła, a nawet i mleka, możemy znacznie zwiększyć ilość zawartych w nich witamin.

Niemowlęta i małe dzieci, które przez całą zimę są trzymane zdala od słońca oraz są odżywiane mlekiem, niezawierającym witaminy D. zapadają często na wiosnę na krzywicę. Oprócz niedostatecznej ilości witaminy D w pożywieniu, posiada również duży wpływ na powstawanie krzywicy przekarmianie dzieci. Powstają bowiem w ten sposób zaburzenia w przemianie materii, a przez to z kolei grunt staje się podatniejszy do rozwoju choroby.

Pierwsze objawy krzywicy często ulegają przeoczeniu. Są one bardzo cenne dla lekarza, gdyż dają nam możność wczesnego rozpoczęcia leczenia choroby. Każda przeto matka powinna zwrócić uwagę na dziecko, czy mu się główka nadmiernie nie poci, czy kości czaszki w okolicy ciemiączka nie miękną, czy dziecko — dotychczas spokojne — nie staje się nerwowe i płaczliwe. Są to bowiem najczęściej pierwsze zwiastuny krzywicy. — W późniejszych okresach rozwoju krzywicy rozpoznanie choroby jest łatwe. Kości ulegają

charakterystycznemu zniekształceniu

i to nieraz dość znacznemu. Przyczyną zaś tego jest niedostateczne kostnienie młodych chrząstek.

Jak zapobiegać powstawaniu krzywicy?

Rady są proste i łatwe do wykonania. Musimy dostarczać dziecku odpowiedniej, brakującej mu ilości witaminy D. Najskuteczniej spełnia to zadanie **słońce.** Powinniśmy przeto wybierać dla dzieci pokoje jasne, słoneczne i codziennie wychodzić z nimi na spacery. Jeśli to jest z jakichkolwiek względów niemożliwe, można zastępczo stosować naświetlania **lampą kwarcową,** która posiada takie samo działanie, jak i promienie słoneczne.

Wielkie znaczenie ma tu też i **odżywianie,** które może do pewnego stopnia zastąpić słońce, pod tym warunkiem naturalnie, że pożywienie to zawiera witaminy. Niemowlętom sztucznie odżywianym trudno jest dostarczyć odpowiednich pokarmów, zawierających witaminę D. Możemy wtedy za poradą lekarza stosować jako dodatek do pożywienia sztucznie uzyskaną i w handlu aptecznym sprzedawaną witaminę w postaci skoncentrowanego płynu, którego kilka kropel, dodanych do mleka zapobiega powstawaniu krzywicy.

Mamy zatem do dyspozycji cały szereg skutecznych środków i tylko od troskliwości i zapobiegliwości rodziców zależy, czy ich dziecko uniknie krzywicy, czy nie. A krzywica nie jest chorobą, którą możnaby lekceważyć.

Czy jesteś już członkiem

Pogotowia Ratunkowego?

Tajemnica medycyny ludowej

Licznie rozpowszechnione w ostatnich czasach znachorstwo i moda na „medycynę ludową“ nakazują zwrócić uwagę na oba te zjawiska, łączące się zresztą ze sobą. Nie ulega wątpliwości, że zdarzają się wypadki, w których porady znachorów okazują się mimo wszystko skuteczne. W czemże więc leży tajemnica skuteczności metod znachorskich?

Zajmując się tą kwestią i zbierając krytycznie materiał obserwacyjny, dojść można z czasem do wniosku, że pewne środki znachorskie zawdzięczają swe powodzenie przede wszystkim sugestii. W drobnej mierze wchodzą tu również w grę nieznane medycynie czynniki, doświadczalnie przez prastarą medycynę ludową wypróbowane; olbrzymia zaś reszta jest oszustwem i niedorzecznością.

Wbrew opinii laików medycyna oficjalna wcale nie twierdzi, aby odwieczne, ludowe doświadczenie lecznicze nie miało żadnej wartości i wcale nie odrzuca w czambuł środków leczniczych ludowych. Medycyna oficjalna zachowuje tylko wobec tych środków daleko posunięty krytycyzm i starannie je bada. Zupełnie bowiem inną wartość ma doświadczenie kliniczne, które stwierdza n. p., że spadek zawartości wapnia we krwi wywołuje drgawki, i zupełnie inną wartość ma oparte na tej obserwacji leczenie, aniżeli sumaryczna recepta, poparta nawet autorytetem znachora z Psiej Wólki, by epilepsję leczyć ekskrementami jaskółek.

Cały ceremoniał magiczny, towarzyszący zabiegom wiejskiego znachora, ma na celu wywołanie odpowiedniego nastroju, wzmocnienie sugestywnego działania lekarstwa; samo zaś lekarstwo nie odgrywa zwykle najmniejszej roli. Sugestia jest potężnym środkiem, tak dalece potężnym, że daje sobie radę sama, bez pomocy apteki. „Szeptuny“ poleskie zaszeptują nawet ukąszenie jadowitych żmij i faktem jest, że proc. wyzdrowień u „szeptuna“ niemniejszy jest, niż przy leczeniu surowicą. Jeśli ukąszony zdąży dojechać do szeptuna dość szybko, wyzdrowienie następuje z reguły. To też lekarze polescy, gdy nie mają pod ręką surowicy, nie wahają się odesłać ukąszonego do „szeptuna“. Lecz cóż to

znaczy? Tyle tylko, że sugestia uruchamia w organiźmie siły tak potężne, że zdołają zwalczyć nawet jad.

Nie można jednak zaprzeczyć, że pewne środki znachorskie mają istotnie działanie lecznicze. Tak n. p. leczenie reumatyzmu okładami z psiej sierści pomaga nie dlatego, aby sierść psia miała jakieś szczególniej cudowne właściwości przeciw-reumatyczne, — lecz częściowo gra tu rolę znów sugestia, a częściowo okłady te poprostu grzeją i w ten sposób, jak każde ciepło, przynoszą choremu ulgę. To samo znaczenie ma rada znachorów, udzielana reumatykom, aby spali z kotem przy bolącym ramieniu czy nodze, albo, by okładali zreumatyzowany staw kocią skórką.

Niektóre lekarstwa roślinne (podniecające, wykrztuśne itd.), stosowane przez znachorów, jak n. p. wywary z naparstnicy (digitalis), mają wszelako niezaprzeczone działanie w niedomaganiach serca i z tej przyczyny weszły też oddawna do arsenału środków leczniczych medycyny oficialnej. Lecz w gruncie rzeczy korzyści, jakie przynoszą znachorzy pacjentom swoim, są minimalne w porównaniu z ogromem szkód, o których tomy całe opowiedzieć by mogły księgi i zapiski lekarzy, szpitali i klinik, poprawiających i naprawiających później powstałe szkody.

Niebezpieczeństwo leczenia radem

Coraz większe rozpowszechnienie leczenia nowotworów radem doprowadzić widocznie musiało do nadużyć w tym kierunku, a przynajmniej do niezachowywania dostatecznej ostrożności, skoro przy zestawieniu rocznego sprawozdania angielskiego trustu radowego z przed lat kilku uważano za wskazane wyraźnie ostrzec przed niebezpieczeństwem, jakie kryje w sobie ta metoda lecznictwa.

Czytamy tam dosłownie: „Niebezpieczeństwa, związane ze stosowaniem tego nowego, potężnego środka są nie tylko poważne, lecz i istotne, i to zarówno dla operatora, jak i dla chorego. Komisja trustu radowego zwraca uwagę, iż należy być nader oględnym w ocenianiu wartości i skuteczności działania radu w leczeniu nowotworów złośliwych. Nie podobna też nie potępiać budzenia fałszywych nadziei wśród laików przez ogłaszanie niedostatecznie sprawdzonych, sensacyjnych i optymistycznych wiadomości. Co najwyżej stwierdzić można na podstawie wieloletniego doświadczenia we wszystkich krajach, że niektóre wyniki otrzymane w pewnych określonych warunkach, okazały się istotnie bardzo zadowalające, gdy w innych wypadkach, z nieustalonych jeszcze powodów, są one mniej zadowalające i że wreszcie znaczny odsetek wypadków dał wyniki bądź niewyraźne, bądź nawet zdecydowanie ujemne. Nie upoważnia to oczywiście do poglądów pesymistycznych, ile że pozostaje wciąż jeszcze w tej dziedzinie szereg problematów niedostatecznie wyjaśnionych.

Decydującym jednak czynnikiem, bez którego nie może być mowy o ostatecznym przekonaniu się o skuteczności jest czas. Wieloletnie dopiero dane, naukowe i statystyczne, dadzą możność wysnucia ostatecznych wniosków, które będzie już można śmiało podać do wiadomości publicznej. W obecnym wszelako stanie rzeczy komisja trustu radowego uważa za swój obowiązek ponownie ostrzec kogo należy, przypominając, że nie można jeszcze uważać radu za ustalony środek przeciwrakowy. Rad jest w obecnej chwili bronią nader niebezpieczną, którą też stosować należy z wielką ostrożnością, zręcznością i umiejętnością, jeśli nie ma on wyrządzić więcej szkody, niż pożytku“.

Ostrzeżenie to, podane przez instytucję tak poważną, jak angielski trust radowy, rozporządzający olbrzymim kapitałem ćwierć miliona funtów szterlingów i stanowiący najwyższy autorytet w sprawach radu, daje bardzo wiele do myślenia; winno też być wzięte pod uwagę przez lekarzy, a także przez zbyt pochopną do łudzenia się niesprawdzonymi danymi publiczność.

Piękna linia a zdrowie

Jedną z charakterystycznych cech naszej epoki jest fakt, że coraz to większą wagę przykłada się do kultury ciała. Po rozlicznych metamorfozach ideału piękna, od smukłych, delikatnych postaci Boticellego, poprzez herkulesowe, potężne typy Michała Anioła i tłuste piękności Rubensa, aż do wciętych, jak osy, kibici ostatniego stulecia, dobrnęliśmy wreszcie do dzisiejszego ideału piękna: elastycznego, smukłego, wygimnastykowanego ciała, męskiego i kobiecego. Nadmierną otyłość odczuwa się — i to słusznie — jako brzydką i niezdrową i każdy usiłuje utrzymać swą wagę w granicach, odpowiadających jego wzrostowi i postaci. Olbrzymi rozwój sportu i ogólne, wzrastające coraz bardziej zainteresowanie kwestią odpowiedniego odżywiania się, są tego najlepszym dowodem.

Nic też dziwnego, że wobec tego kwestia znaczenia i wartości wód kuracyjnych i kąpieli dla odtłuszczenia wysuwa się na plan pierwszy i staje się przedmiotem żywych dyskusyj. Wiadomo przecież, że są ludzie, którzy w swym życiu codziennym nie są w stanie ani przeprowadzić odpowiedniego uregulowania diety ani też, jeśli się im to nawet powiedzie, osiągnąć przez to tak pożądanego spadku wagi. Bo nie każda otyłość polega na nadmiernym odżywianiu się. Przeciwnie, są ludzie, którzy

przy normalnej, a nawet zmniejszonej diecie tyją.

Tak bywa n. p. w wypadkach zmniejszonej sprawności gruczołu tarczykowego, gruczołów płciowych i innych gruczołów o wewnętrznym wydzielaniu, która prowadzi do zwolnienia ogólnej przemiany materii w organizmie. Tak bywa również, jeżeli tkanka tłuszczowa okazuje anormalną skłonność wiązania doprowadzanych pokarmów w postaci tłuszczu, nie pozwalając na normalne spalanie się ich w organizmie.

Przyczyn otyłości jest więc wiele i zależnie od tego różnorakie są też sposoby leczenia tejże, a mało jest cierpień, w których-by tak grzeszono poradami laików, jak tutaj. Nie znajdzie się zapewne nie-lekarz, który ośmieliłby się leczyć chorego na cukrzycę, ale bez najmniejszego wahania udziela każdy porad

lekarskich człowiekowi otyłemu mimo, że i to zaburzenie podobnie, jak cukrzyca, polega na

nieprawidłowej przemianie materii

i z biegiem czasu prowadzić może do ciężkich następstw (zarówno ze strony serca, jak i wątroby). Kuracja odtłuszczająca, kąpielowa i źródlana, wymaga w zwiększonej jeszcze mierze lekarskiej ordynacji i kontroli nie tylko ze względu na dobór wody i miejscowości kąpielowej, ale także dla uregulowania diety i innych zabiegów leczniczych.

Skuteczność źródeł zależy w pierwszym rzędzie od zawartości soli mineralnych, przede wszystkim siarczanów. Podczas gdy inne wody lecznicze wraz z zawartymi w nich solami mineralnymi ulegają wessaniu z jelita i dostają się do organizmu, to woda, o których mowa, wywołują kierunek cieczy wprost odmienny: z tkanek organizmu do jelita. Dzięki temu przychodzi do odciążenia organizmu z nadmiaru cieczy tkankowej i rozpuszczonych w niej soli. Równocześnie przychodzi do ożywienia ruchów jelit i poprawy krążenia krwi w organach wewnętrznych, przede wszystkim zaś w dwóch najważniejszych gruczołach: w trzustce i wątrobie.

Obfitsze przekrwienie trzustki prowadzi nie tylko do obfitszego wydzielania soku trzustkowego do jelita, ale również potęguje ilość produkowanego przez nią hormonu t. zw. insuliny, co odbija się na lepszym wyzyskaniu doprowadzanych do organizmu węglowodanów (cukru). Jest to specjalnie ważne dla tych otyłych, którzy równocześnie zdradzają jawną wzgl. utajoną skłonność do cukrzycy, wiemy bowiem, że

choroba cukrowa i otyłość są blisko z sobą spokrewnione.

Obie występują często w tych samych rodzinach, nieraz u tego samego indywiduum, w obu przychodzi do nieodpowiedniego wyzyskania węglowodanów: w cukrzycy do wydalenia w postaci cukru, w otyłości do zamagazynowania w postaci tłuszczu.

Lepsze ukrwienie wątroby i pobudzenie jej czynności wiedzie do poprawy ogólnej przemiany materii, jest to bowiem największy i najważniejszy dla przemiany materii gruczoł. Wzmaga się produkcja żółci, a z nią opuszcza organizm i cały szereg produktów przemiany materii, przychodzi również do poprawy w dolegliwościach woreczka żółciowego, na które ludzie otyli często cierpią.

Przeczyszczające i odciążające działanie wód źródlanych pociąga za sobą także szybkie przechodzenie pokarmów przez jelita, przez co nie mogą być one zupełnie wyzyskane dla odbudowy zużytego tłuszczu. Skutek jest ten, że przychodzi do spadku wagi, który polega nie tylko na zużyciu tłuszczu, ale także na wydaleniu dość znacznych ilości wody, której obecność zdradza się już zewnętrznie w gąbczastym, napęczniałym wyglądzie tkanki tłuszczowej.

Oczywista towarzyszyć temu musi odpowiednie

uregulowanie diety.

Pożywienie musi być ubogie w kalorie, a jednak sycące. Dużo jarzyn i owoców, chude mięso i takiż ser, podczas gdy potrawy tłuste, mączne i słodkie, a także i dowóz płynów muszą być ograniczone. Przy wszystkich jednak kuracjach odtłuszczających pamiętać należy o dwóch zasadach. Przede wszystkim:

wszystkie kuracje forsowne są szkodliwe.

Leczenie musi być powolne i ostrożne ze względu na serce i układ nerwowy. Następnie: kilkotygodniowa kuracja odtłuszczająca nie zastąpi dietetycznych i higienicznych grzechów pozostałych miesięcy w roku. Kto chce być smukły i zdrowy, musi i resztę roku odżywiać się umiarkowanie i rozsądnie.

Ciekawe rzeczy z medycyny

Czy wiecie że...

...stosowanie pijawek było zalecane już w II wieku przed n. Ch. przez Nikandra z Kolofonu.

(wg. Hollandra).

...słynny pisarz rzymski Gellius Aulus podaje, iż w Rzymie istniała wiara, że bóle wywołane podagrą ulegają złagodzeniu, jeżeli w pobliżu chorego ktoś zagra słodką melodię na flecie.

...na grobie, zmarłego w r. 1317 Florentyńczyka Salwino degli d'Armati widnieje następujący napis: „Tu spoczywa Armatad'Armate wynalazca okularów, niech Bóg mu przebaczy jego przewinienia".

(wg. E. Tiedt).

...niegdyś w Polsce apteki sprzedawały również pierniki i wódkę. Morsztyn pisze o tem:

„Ty bez ogródki przyślij nam wódki,
„A jeśli dasz jeszcze i piernika,
„Napiszeć na drzwiach tu sławna apteka".

(Cyt. wg. Bystronia).

...Giambattista Porto (wiek XV) uważał, że instrumenta muzyczne, wykonane z roślin lekarskich, wydają dźwięki, które wywierają wpływ leczniczy analogiczny do rośliny, z której są wytworzone.

...chininę nazywano niegdyś w Polsce proszkiem jezuickim (Pulvis jesuiticus), a to dlatego, że jezuickie apteki, mające stosunki z zamorskimi misjami, środek ten rozpowszechniły.

(Cyt. wg. Bystronia).

...przysłowie albańskie powiada, iż żołądek pełen lekarstw i koszula łatana długo nie wytrzymają.

...skóra żubra była używaną w dawnych czasach przez kobiety ciężarne, jako środek chroniący od poronienia. Doleżal opowiada, że królowa Marysieńka przy pomocy takiego pasa przebyła długie podróże w „najkrytyczniejszym okresie".

(Cyt. wg. Bystronia).

...Ibn-Sina, słynny w Europie jako Avicenna, mając lat 10, napisał encyklopedię, która w ciągu wielu stuleci stanowiła księgę podręczną medycyny na uniwersytetach Europy i Azji. Podobno uniwersytet w Brukseli posługiwał się nią aż do roku 1909.

(wg. Phlebotomist).

..lekarz przez prasłowian nazywany był „babią" — od bajania, naszeptywania, zamawiania, co dziś stanowi istotną część ludowego leczenia.

(Cyt. wg. Bruecknera).

..według Herodota, u starożytnych Egipcjan istniała ścisła specjalizacja lekarzy, przyczem każdy obierał sobie jeden narząd np.: rękę, nogę, oko, zęby itd.

(wg. R. Dumosnil).

...już przed 4000 laty istniał cennik lekarski. A mianowicie t. zw. kodeks Hamurabiego XX. w. przed n. Ch. podaje 10 srebrnych cyklów za ocalenie zropiałego oka u pana, 2 cykle u niewolnika, 5 cyklów za wyleczenie z choroby kostnej lub kiszkowej. A jeśli lekarz przez swą nieudolność spowoduje śmierć pacjenta względnie utratę oka, zostaje skazany na odcięcie rąk.

(wg. R. Dumesnil).

...już Publiusz Virgilius Maro powiedział, iż szczęśliwy: kto potrafi rozpoznać przyczyny choroby.

...w czasie panującej ongiś wielkiej epidemii dżumy w Londynie używali lekarze hełmów z długimi fałszywymi nosami, napełnionymi aromatycznym pudrem w celu odświeżania powietrza. Oprócz tego nosili lekarze długie skórzane opończe, w celu ochrony samych siebie przed zarażeniem, a pacjentów dotykali długiemi kijami.

(wg. Der Phlebotomist).

...pajęczynę przepisywano ongiś w wypadkach gorączki, astmy i hysterii.

(wg. Der. Phlebotomist).

...w Południowej Ameryce używa się do zeszywania ran pewnego gatunku mrówek. Mianowicie do rany potrzebującej zeszycia przykłada się owe mrówki, które swymi szczękami ściągają brzegi rany, tułów mrówki odrywa się następnie a szczęki pozostają. Rany goją się podobno dobrze.

(Wg. Der Phlebotomist).

...o zdrowie błagają ludzie Boga. Nikt jednak z śmiertelników nie myśli o tem, że zachowanie zdrowia leży w jego własnych rękach.

(Demokryt 460. przed n. Ch.)

...lekarz jest pierwszą osobą, którą spotykamy na naszej drodze życiowej i również ostatnią, którą oglądamy, opuszczając ten świat doczesny. Taka służba jest godna najwyższej pochwały i to jest właśnie często wszystkim, co od nas lekarz otrzymuje.

(Lampton).

...przysłowie hinduskie powiada: Nie mieszkaj tam, o synu, gdzie brak tych oto czterech: bogatego pana, pożyczającego pieniądze, lekarza-Bramina, obeznanego z Wedą i potoku ze świeżą wodą.

...ludzie płacą lekarzowi za pracę, za serce zostają mu winni

powiedział Seneka.

ŁYŻECZKA HUMORU LEKARSKIEGO

U lekarza.

(wl) — Gdzie pana boli?

— Och, och panie doktorze — jęczy pacjent — tu na szczycie głowy!

— Tak, tak — mówi lekarz — przyczyną są nerwy!

— A ja myślałem, że cegła, którą przed chwilą dostałem w głowę!

Humorek.

Mayer udał się do lekarza.

— Panie doktorze — zwraca się doń — Niech mi pan powie dokładnie wszystko, co mi jest... Ale nie po łacinie, lecz po polsku, żebym zrozumiał...

— Panu nic nie jest... — odparł lekarz. — Wszystkie dolegliwości pan ma tylko z przejedzenia, z nadmiaru wódki i z próżniactwa... Powinien się pan zabrać do roboty i przestać pić, a będzie pan zdrów...

— Aha... — odpowiada Mayer. — Doskonale. Teraz pan doktor będzie łaskaw powiedzieć mi to wszystko po łacinie, żebym mógł powtórzyć mojej żonie...

L e k a r z: — Dwie szklanki soku pomarańczowego przez sześć dni — oto dieta dla pani.

P a c j e n t k a: — Rozumiem. — Ale czy przed, czy po jedzeniu?

Lordowi Byronowi, który ma wysoką gorączkę, lekarz, zwyczajem owych czasów, proponuje upust krwi. Poeta odmawia: „Czyż nie macie innego środka? Lancet gubi więcej ludzi niż lanca“.

Kuracja.

Wszyscy zdziwieni, jak ten wyleczył się chory?
Ja wam powiem panowie, rozstał się z doktory, —
Tak i choroba z tego uciekła powodu,
Bez proszków, bez pigułek umierała z głodu.

Antoni Górecki.

Stolarz z doktora.

Przedtem chorych dobijał, teraz trumny robi,
Tak dwojakiem rzemiosłem jeden cmentarz zdobi.

Jan Andrzej Morsztyn.

Zgadnijcie, kędy się źle mają doktory?
Tam kędy się wszyscy dobrze. Niegłupie ktoś powie,
Jako kuśnierza lecie, a garncarza zimie,
Tak się właśnie doktora niedostatek imie,
Gdzie wszyscy ludzie zdrowi. Ale jeśli chorzy,
Tam mu się jubileusz, tam żniwo otworzy.

Wacław Potocki.

Profesor.

(g) Profesor egzaminuje studenta medycyny:

— Niech pan sobie wyobrazi, że ktoś odmroził sobie obie nogi. Znajduje się pan z nim w szczerym polu. Nigdzie w okolicy nie widać żadnego ludzkiego osiedla. Jak pan wtedy postąpi?

— Będę mocno nacierał śniegiem odmrożone nogi.

— Bardzo dobrze. Ale niech pan sobie wyobrazi, że to się stało latem i nigdzie niema ani odrobiny śniegu...

Sokrates powiedział, że lekarze mają wyjątkowe szczęście, bo słońce opromienia ich powodzenie, a ziemia przykrywa ich błędy.

Transfuzja.

(wl) Trzy transfuzje krwi były potrzebne, aby w londyńskiej lecznicy utrzymać przy życiu panią Smith. Dawcą był silny, młody Szkot. Za pierwszą transfuzję dała mu pani Smith 12, za drugą 6 funtów. Po trzeciej miała już w sobie tyle szkockiej krwi, że pożegnała go suchem „Bóg zapłać"!

Pietrze, jak wiesz ma żona
była mocno chora.
Cóż przymuszony byłem sprowadzić doktora.
Badał ją, puls uważał. O mylne leczenie,
Zamiast jej, mej kieszeni zadał
na ściągnienie.

Z tygodnika Wileńskiego z roku 1817.

Mayer jest chory. Lekarz z Ubezpieczalni nie pomógł. Wezwał więc prywatnego lekarza. Też nie pomógł. Wezwał konsylium.

I oto dwaj lekarze siedzą przy jego łóżku, badają, pukają, pytają i naradzają się po cichu.

— Ja proponuję grypę... — powiada pierwszy.

— Wykluczone! — zaprzecza drugi lekarz. — To jest wyraźny tyfus!...

— A jednak zapewniam kolegę, że to jest grypa...

— Może *się* założymy, że tyfus?

— Nigdy w życiu!...

— Nie?... No, to przekonamy się na sekcji!...

MARK TWAIN.

LECZENIE KATARU.

Skutkiem pożaru Białego Domu w Wirginii straciłem domowe ognisko, szczęście, zdrowie i kufer. Strata dwu pierwszych rzeczy była bez znaczenia, lecz zguba zdrowia i kufra była szczytem pecha.

W dzień pożaru zdrowie moje zostało nadwyrężone katarem, który schwyciłem chcąc być pomocnym w ratowaniu.

Gdy kichnąłem po raz pierwszy, przyjaciel poradził mi wziąć ciepłą kąpiel nóg i położyć się do łóżka. Trochę później inny kazał mi wstać i wziąć zimny prysznic. Uskuteczniłem to również. Trzeci jednak znajomy zalecił mi znowu jako lepsze lekarstwo „pić rum i głodzić gorączkę".

Chcąc wypełnić tę kurację, poszedłem do restauracji, gdzie starannie wypełniłem się po brzegi rumem, ku przerażeniu kelnera, poczem przeleżałem pewien czas na czczo, by „wygłodzić gorączkę".

Idąc do biura spotkałem kolegę i towarzysza mych dziecinnych lat, który powiedział, bym wypił pół litra słonej, ciepłej wody. Uczyniłem to doświadczenie. Skutek był nadzwyczajny... Myślałem, że oddam... nieśmiertelną mą duszę. O ilebym miał do wyboru trzęsienie ziemi, lub ponowne wypicie ciepłej, słonej wody, bez namysłu wybieram to pierwsze.

* * *

Gdy uspokoiła się wreszcie burza w mym żołądku, w dalszym ciągu używałem niezliczone ilości chustek, aż do czasu spotkania pewnej pani, przybywającej z Far-West, gdzie medycy są rzadkością. Owa niewiasta, mając wielkie doświadczenie życiowe w leczeniu chorób, przygotowała mi mieszaninę melasy, wódki, terpentyny i innych jeszcze składników, polecając, bym pił szklankę co cztery godziny.

Wypiłem tylko jeden kieliszek. Lecz było to dosyć, by zabić we mnie zasady moralne, a obudzić najniższe, drzemiące instynkta. Pod wpływem tej mikstury byłbym zdemolował cały cmentarz.

W dwa dni później spróbowałem nowego lekarstwa, które miało ten skutek, że wpędziło mi katar w płuca. Kaszlałem bez przerwy, głos mój zmienił się do niepoznania.

Stan mój pogorszył się. Poradzono mi czysty gin. Wypiłem. Potem gin z melasą. Wypiłem również. Wreszcie gin z cebulą. Oddech mój uczynił się podobny do zepsutego miecha kowalskiego.

* * *

Pomyślałem, że dobrze zrobi mi podróż. — Wyjechałem więc z przyjacielem mym Wilsonem nad jezioro Bigler. Polowaliśmy, łowiliśmy ryby i tańczyliśmy codziennie, nocami zaś leczyłem katar.

Poradzono mi mokre prześcieradło. Ponieważ nie odmówiłem dotychczas żadnej radzie, spróbowałem i tego sposobu, choć nie miałem pojęcia na czem polega.

Koło północy, rozebrano mnie do naga i owinięto zmaczanem w lodowatej wodzie prześcieradłem... Och... Okrutne doświadczenie. Przemarzłem do szpiku kości, a serce przestało mi bić. Sądziłem, że nadeszła ostatnia moja godzina...

Pamiętajcie nigdy nie pozwolić okręcić się zimnem prześcieradłem. Nigdy. Jest to prawie tak nieprzyjemne, jak spotkanie znajomej, która dla przyczyn jej tylko znanych, nie widzi was, jednocześnie patrząc i nie poznaje, gdy was zobaczy.

Wracając jednak do tego prześcieradła, zupełnie mi nie pomogło.

Współczująca znajoma zaproponowała kataplazm z mąki i musztardy. Jestem przekonany, że byłby mi pomógł, gdyby nie mój przyjaciel Wilson. Tegoż bowiem wieczoru, gdy położyłem ów kataplazm, by móc go zaaplikować w razie ataku kaszlu, przyjaciel mój był tak głodny, że wyzyskawszy mój sen, zjadł lekarstwo. Nigdy nie spotkałem takiego apetytu, jak u tego młodego wariata. Jestem głęboko przekonany, że gdybym był zdrów, byłby i mnie zjadł.

Po tygodniowym pobycie nad jeziorem, udałem się do Steamboat Springs, gdzie poza kąpielami parowyni połykałem okropne w smaku lekarstwa. — Byłbym z pewnością wyzdrowiał, gdyby nie mój powrót do Wirginii, gdzie poza dalszym kurowaniem kataru, popełniałem masę niedorzeczności. — Wkońcu postanowiłem pojechać do San Francisko.

Pierwszego dnia jedna pani poradziła mi pić codziennie litr whisky, to samo poradził mi mój znajomy. Obydwoje radzili mi to samo, pić po litrze whisky dziennie, co czyniło razem dwa.

Wypełniłem je i... jeszcze żyję.

Pozostawiam ten spis leków tym, którzy są dotknięci tym nieszczęściem, co i ja. Niech spróbują się leczyć.

Jeżeli to wam nie pomoże, w najgorszym wypadku może uśmiercić.

Koniec.

ADRESY BRANŻOWE

Gdzie kupować?

AKUMULATORY.

Akumulatory.
Skład Akumulatorów, naprawa i ładowanie **Autostart**, Kraków, Zwierzyniecka 29, telefon 181-51.

ALPACCOWE WYROBY.

Fabryka wyrobów alpaccowych
„BERNARDIA“
Landau i Nabel
Kraków, Zabłocie 59.
Tel. 186-47.

ANTYKWARNIE.

Antykwarnia
M. M. Taffeta następ.
Księgarnia antykwarska skład instrumentów muzycznych w Krakowie, ulica Szpitalna L. 8. P.K.O. 411.175. Poleca swój największy skład książek szkolnych naukowych, pomocniczych oraz instrumentów muzycznych.

APTEKI

Apteka „Pod złotym słoniem“ Mgra Tadeusza Oświęcimskiego, Kraków, ul. Grodzka 22, wyrabia najlepszą pastę do zębów „Wawelin“. Telefon 102-03.

Apteka pod „złotym Lwem“ E. Schneidera, Kraków, Długa 4. Telefon: 102-94.

Apteka pod Trzema Koronami, Kraków, Retoryka 1 róg ul. Marsz. Piłsudskiego, tel. 130-72 **mgr. St. Kozikowa.**

Czternasta Apteka Mr. W. Radwańskiej Kraków, ulica Lubicz 7, Tel. 121-82, obok Dworca Kolejowego.

Apteka pod „Gwiazdą“, K. Wiszniewski, Spółka z o.odp. Laboratorium chemiczno farmaceutyczne i konc. oddział hurtowny — Kraków, ulica Floriańska 15, Tel. 100-31. Główny skład wód mineralnych krajowych i zagranicznych.

„Apteka pod aniołem“ (dawniej Grabowskiego), Kraków, Dietla 76. Tel. 105-30.

Apteka
Mra Czesława Michalika zarządca Mr. Janina Żyborska, — Kraków, Łobzowska 8, telefon 173-36.

ARCHITEKCI.

Architekt IPPOLDT OTTON Rządowo upraw. budowniczy Kraków, Pl. Jabłonowskich 4. Telefony: 171-81 i 157-84.

Architekt
Zygmunt Grünberg, Konc. budowniczy Kraków, Bonerowska 4. Tel. 119-60.

ARTYKUŁY SPOŻYWCZE I DIETETYCZNE.

Wszelkie artykuły spożywcze **dla cukrowo-chorych (diabetyków), B. FEINER**, Kraków, Starowiślna 8. Telefon 129-97. — Codziennie świeży chleb dla diabetyków.

AUTA I AKCESORJA.

Zakład wulkanizacyjny opon i dętek samochodowych, oraz wszelkich robót w zakres gumowy wchodzących.
STANISŁAW STRNAD
Kraków, Kościuszki 49. Tel. 137-20. Wykonanie solidne i punktualne.

Skład starych części samochodowych **Ch. Mandel** Kraków Miodowa 48. Telef. 169-78.

PRACOWNIA
siodlarsko-automobilowa
Tomasz Szepeluk Kraków, Piłsudskiego 20.

„Automobilja“ — Kraków, Basztowa 8. — Tel. 168-61. Zastępstwo narzędzi i kluczy fabryki Rols, oraz angielskiej kompozycji „Tandem“.

Autoagentura
T. SPIESS
Kraków, ul. Wiślna 12. Tel. 143-93. Samochody „Citroen“, Steyr, Daimler, Puch — części zapasowe, gumy „Dunlop“.

Bolesław Jaskólski części zamienne do samochodów „Ursus“, akcesoria artykuły techniczne, ul. św. Marka 25, telef. 142-43.

BANKI.

Powszechny Bank Kredytowy S. A. w Warszawie, Oddział w Krakowie, Rynek Gł. 35. — Tel. 121-66 i 152-25. P. K. O. Nr. 408.000

Centralna Kasa Spółek Rolniczych Oddział w Krakowie, Plac Szczepański L. 6. I. p. Tel. 115-22, i 109-23. — Konto P. K. O. 400-27.

BAZALT.

Spółka dla wyłomu bazaltu i diabazu **w Regulicach**
Spółka z ogr. odpow.
Kraków, Syrokomli 22.
Telef. 146-33.

BIELIZNA.

Fabryka bielizny „Li-Vo“ Löbel Viertel, Kraków, Stradom 16. Tel. 158-65.

BIURA
BIURA ORGANIZACYJNE I BUCHALTERYJNE.

E. Pompa i T. Studnicki — biuro buchalteryjne, Poradnia handlowa i asekuracyjna, Kraków, ul. Floriańska L. 26, II piętro. Telefony 173-35, 147-37 i 182-65.

Józef Rogala Lewicki i Jan Srzednicki Biuro ajencyjno-handlowe Kraków, Dominikańska 3. Tel. 156-89.

BIŻUTERIE.

Skład biżuterii „Wigo“ Kraków, Rynek Gł. 32 poleca najmodniejszą biżuterię i guziki.

Ch. Rakower, skład wszelkiej biżuterii i galanterii. Nowości sezonowe. Kraków, J. Dietla 45. — Tel. 160-13.

Nachhauser i Mond, hurtownia biżuterii i galanterii. Specjalność: nowości sezonowe. — Kraków, Dietla, 63. — Telefon 126-74.

BLACHARSKIE ZAKŁADY.

Zakład mechaniczno-blacharski Antoni Kozak Kraków, J. Piłsudskiego 20. tel. 189-23.

S. Stiel Mistrz blacharski. Wykonuje wszelkie roboty budowlane i galanteryjne, oraz pokrycia wież i kościołów. Specjalista pokrywania dachów kariolitem. Kraków, ul. Mogilska 39.

BŁAWATNE TOWARY.

Ignacy Sobolewski, magazyn bławatny i konfekcji damskiej. Kraków, Grodzka 3. Rok zał. 1883. Tel. 146-42.

BRĄZOWNICTWO.

Wytwórnia wyrobów metalowych
Jana Gruszczyńskiego
Kraków, Dietla 111.
Telefon 164-15.
Konto P. K. O. 414-682.
Wykonuje wszelkie roboty z metalu, jak: lampy elektryczne gabiloty. Przyjmuje rownież do niklowania, oksydowania, srebrzenia, oraz inne roboty w zakres ten wchodzące. Ceny przystępne.

Pracownia art. cyzelersko-bronzownicza, Henryk Waldyn, Kraków, Smoleńska 19 wykonuje wszelkie prace w zakres cyzelerstwa wchodzące. Również złocenie i srebrzenie.

Zakład art.
cyzelersko-srebrniczy
WŁADYSŁAW ROGALSKI
Kraków, Szczepańska 5.
wykonuje wszelkie prace w zakres art. srebrnictwa i cyzelerstwa wchodzące w wykwintnym wykonaniu. — Tel. 181-38.

Jan Rzepa, Zakład odlewniczo-bronzowniczy, Kraków ul. Smoleńska 19.

BUDOWLANE PRZEDSIĘBIORSTWA I MATERJAŁY.

Zygmunt Wiener i Justyn Goldhammer, Skład materjałów budowlanych Kraków, Prądnicka 13. Tel. 165-80.

Przedsiębiorstwo budowlane i skład materiałów budowlanych „**Petros**“, Kraków, Pędzichów Boczna 4, Telefon 123-68.

Skład drzewa stolarskiego i budowlanego
HENRYK KANAREK
Kraków, ul. Grzegórzecka L 52. Tel. 119-39.

Biuro inżynierskie
i przedsiębiorstwo budowlane
M. KURKIEWICZ J. ZARZYCKI
Kraków, Grzegórzecka-Boczna 8. Tel.: 126-18.

Przedsiębiorstwo sztukatorskie
MICHAŁ SZARAMA
Kraków, ul. Różana 14. — Telefon 185-23.

Władysław Popek mistrz sztukatorski, Kraków, ul. Pawia 10. Tel. 179-38, wykonuje wszelkie roboty sztukatorskie z gipsu, cementu, ze sztucznego marmuru i kamienia. Specjalność: **Ołtarze.**

„Kafloparkiet" skład materiałów budowlanych specjalność piece kaflowe i parkiety Kraków, Dietla 93, telefon 164-61.

Inż. STEFAN POLAŃSKI
autoryzowany
inżynier cywilny rząd.
upow. budowniczy
Kraków, ul. św. Jana 2.
Telefon Nr. 100-85.

Towarzystwo dla budowli przemysłowych i inżynieryjnych Sp. z ogr odp. Kraków, Garncarska 5. Tel. 133-00.

CEGŁY.

Zakłady Ceramiczne
„BONARKA".
Sp. z o. o. Kraków 14.
skr. poczt. 7.
Telefon 125 71.

CUKIERNIE.

Fabryka cukierków **Stefan Podstawka** Kraków, ul. Szlak 51. Tel. 172-10.

Cukiernia Noworolskiego Kraków, Rynek Gł. — Sukiennice. Telefon 126-07. — ulica Długa 12, telefon 116-57. Cukry, Ciastka, Kawa, Herbata, Chłodniki.

Cukiernia Kazimierz Danek Kraków, Karmelicka 13. Tel. 155-07. Rynek Główny 35. Telef. 145-82.

Wytwórnia Ciastek, tortów, herbatników, keksów, biszkoptów i sucharków, Kraków, Szczepańska 5.

CZEKOLADY, CUKRY.

J. Pischinger i Ska Fabryka Wyrobów Czekoladowych Sp. z o. o. Kraków.

„Helvetia" Fabryka wyrobów czekoladowych i wafli Ska z ogr. odp. Kraków, ul. Kolejowa 12. — Tel. 187-70.

DENTYŚCI.

Zakład dentystyczno-techniczny Michał Nachsatz, Kraków, ul. Krakusa 8. Tel. 165-60.

Zakład techniczno-dentystyczny Wiktora Habera Kraków ul. Piłsudskiego 6. Przyjmuje 9—12 i 3—7.

Zakład dentystyczny N. Waltnera. Kraków, Kościuszki 42 II. p. Tel. 183-56. Godziny przyjęć od 9—1 i od 3—6. — Dla P. T. Urzędników i młodzieży szkolnej dogodne warunki.

Uprawniony Zakład techniczno dentystyczny Ludwiki Landwirth Kraków, Straszewskiego 12. Tel. 109-36.

DIETETYCZNE ARTYKUŁY.

Tadeusz Burzyński Kraków, Retoryka 19 tel. 151-54. Wyrób środków dietetycznych poleca ponadto: ciasto strudlowe galaretki owocowe, budynie i t. p.

DROGERIE.

Skład farb i materiałów, artykułów gospodarczych i toaletowych Kazimierz Dziedziniewicz, Kraków, ul. Karmelicka 21. Tel. 135-28.

Drogeria J. Wilkosza Kraków ul. Karmelicka 14, tel. 105-32. Poleca świeże lecznicze wody i sole mineralne. Skład bandaży, gazy opatrunkowej, artykułów gumowych i chirurgicznych Perfumy i artykuły toaletowe.

Drogeria i perfumeria oraz hurtownia apteczna Stefana Ostrągowskiego, Kraków, K. Wielkiego 12 róg ul. Józefitów 2. Telefon 165-04.

Drogeria Tadeusz Severin, Kraków Zwierzyniecka 29. Telefon 180-39 poleca bogato zaopatrzone działy: Apteczno-drogeryjny, Kosmetyczno - perfumeryjny, Fotograficzny, Gospodarczy.

DRUKARNIE.

Drukarnia W. L. Anczyca i Spółki, Kraków, Zwierzyniecka 2. Telef. 101-94.

DRUKARNIA
„Powściągliwość i Praca"
Kraków, Kaz. Wielk. 95.
Telefon 166-40.

Drukarnia Narodowa Kraków, ul. Piłsudskiego 19. Telef. 104-04 i 124-04.PKO 401.111.

Drukarnia „Sztuka" Kraków, Berka Joselewicza L. 26. Tel. 110-38. Skrytka pocztowa 321.
KARTONAŻE — OFSET.

Drukarnia A. Deutschera Kraków, Dietla 38. Telef. 161-03.

Drukarnia Literacka, Kraków XXII, plac Zgody 4. — Tel. 185-18 i 146-13, wykonuje wszelkie prace w zakres drukarstwa wchodzące, jak czasopisma, afisze, programy, druki kupieckie.

Drukarnia Pospieszna Kraków Karmelicka 34. Telefon nr. 147-86. Dzieła, broszury, czasopisma najtaniej.

DRZEWNY PRZEMYSŁ

Fryderyk Weingrün Skład drzewa budowlanego i stolarskiego Kraków, Grzegórzecka 51. Telefon 112-28.

S. Zollmann
Przemysł drzewny
w Krakowie
ul. św. Filipa 6.

Korngold Ferdynand Skład drzewa budowlanego Kraków, Kościuszki 40. Telef. 126-84.

S. Wistreich i Synowie przemysł drzewny i eksport drzewa Kraków, Szewska 1. Tel. 155-46.

Drzewo
Tartak „Silvana"
Kraków, Batorego 19.
Telefon 172-93.

ELEKTROTECHNICZNE MATERIAŁY.

M a t e r i a ł y elektrotechniczne **Ludwika Kowalska** Kraków, ul. Karmelickaa L. 18. Tel. 156-24.

ELEKTROTECHNIKA.

Inżynierskie Biuro Elektrotechniczne „ELEKTROPRĄD" **Zakład Instalacyjny** Kraków, Zyblikiewicza 9. — Tel. 182-88. **Konserwacja wind** i pogotowie Tel. 157-42.

FABRYKI TUTEK.

„Altesse-Wisła" Fabryka tutek i bibułek papierosowych S p ó ł k a akcyjna Kraków, ul. Długa 17.

FARBY.

Jan Migdał, skład farb, lakierów, materiałów, pokostu, nafty i szczotek, Kraków, plac Szczepański 8.

Farby i Przybory Malarskie, Fabryka farb i przyborów malarskich **Iskra i Karmański** w Krakowie, wspiera finansowo Pogotowie Ratunkowe.

L. Baranowski Spółka z ogr. odp. Krajowa Fabryka Lakierów i preparatów chemicznych w Krakowie Twardowskiego 16. Tel. 111-12.

FOTOGRAFICZNE ZAKŁADY.

„Fotoskład" Aparaty i przybory fotograficzne K r a k ó w, Grodzka 2. Tel. 166-19.

Zakład
ART. FOTOGRAFICZNY
Tadeusza Setkowicza
„F O T O R I S"
Kraków, Floriańska 3.
Wykonuje zd ęcia solidnie i tanio.

Zakład art. fotograficzny Z. Garzyński Kraków, ul. Sławkowska 6. Tel. 134-42.

FUTRA.

Pracownia Kuśnierska Franciszek Zgała, Kraków, Topolowa 4 wysoki parter, wykonuje wszelkie roboty kuśnierskie według najnowszych żurnali solidnie.

Roman Opaliński, Zakład kuśnierski, Kraków, ul. Gołębia 3. Wykonuje wszelkie roboty męskie i damskie w zakres kuśnierstwa wchodzące po przystępnych cenach.

Teofil Stanoszek pracownia futer, Kraków, Gołębia 8. II. p. wykonuje wszelkie futra solidnie i po cenach przystępnych.

ST. PIENIĄŻEK
Zakład Kuśnierski
K r a k ó w
Rynek Gł. A-B 39/40.

GALANTERIA.

GARBARSKI PRZEMYSŁ.

GORSETY.

GRAMOFONY.

GUMY.

Zakład naprawiania gum samochodowych oraz wulkanizacja. Naprawa kaloszy i śniegowców.
Piotr Bawolik, Kraków, Smoleńska 23.

GWOŹDZIE.

HANDEL NIEROGACIZNĄ.

Jan Gawlik i Ska. Dom komisowy dla handlu nierogacizną, Kraków, Długa 35. Telefon 165-65, adres telegr. Gawlik, Kraków, Długa 35.

HOTELE.

Hotel Europejski, Kraków, Lubicz 5, naprzeciw dworca kolejowego. Telef. 101-16. Ceny znacznie zniżone.

Hotel Francuski, Kraków, ul. Pijarska. Telefon Centrali 152-95.

Hotel Saski, Kraków, ul. Sławkowska 3. — Telefony: 182-33 i 129-21.

INSTALACYJNE ZAKŁADY.

Władysław Gryglewski, Konc. Zakład budowy wodociągów, Kanalizacji i central. ogrzewania, Kraków, Garbarska 26. Tel. 144-55.

Towarzystwo budowy maszyn i urządzeń sanitarnych

Drzewiecki i Jeziorański S. A.

Oddział w Krakowie,
ul. Szpitalna 7.
Telef. Nr. 123-70.

Projektuje i urządza Ogrzewania — Przewietrzania — Kanalizacje — Łaźnie — Wodociągi — Gazociągi — Kuchnie — Pralnie.

Wojciech Szczepanek, koncesjonowany Zakład dla Instalacyj wodociągowych oraz pracownia blacharska, Kraków, Jagiellońska 8. Telefon 167-05.

Zakład instalacyjny i blacharski oraz wytwórnia trumien metalowych, J. Butelski i S. Kurach, Kraków, św. Marka 11. Telef. 123-88.

ADAM BŁAŻEK
Kraków, Jagiellońska 9.
Telefon Nr. 167-90.

Zakład dla instalacji wodociągów, gazu, kanalizacji oraz wszelkich robót blacharskich.

Koncesjonowany Zakład dla budowy wodociągów, gazu, ogrzewań centralnych, pomp i kanalizacji oraz Zakład blacharsko-budowlano - galanteryjny **W. Müller i A. Jędrzejowski,** Kraków, ul. Długa 38. Telefon 127-26.

Władysław Bodio, Konc. Zakład instalacji wodociągów, kanalizacji i centralnych ogrzewań. Kraków, plac W. W. Świętych 8. Telefon 130-29.

Koncesjonowany Zakład instalacyjny wodociągów, gazu, kanalizacji i centralnego ogrzewania, **Józef Krzak i Piotr Karabuła,** Kraków, ul. Karmelicka 30. Telefon 177-65.

Koncesjonowany Zakład urządzeń **Gazowych, Wodociągowych,** oraz **Pracownia blacharska, Wincenty Cegielski i Ska,** Kraków, Grodzka 9—11. Tel. 137-28.

KAFLARNIE.

FABRYKA KAFLI
SZAMOTOWYCH
ogniotrwałych, w różnych kolorach
Franciszek Duda
Kraków - Zwierzyniec,
ul. Kasztelańska 27.
Telefon 100-92.

KAMIENIARSTWO.

M. S. Figatner Jetti Figatner Zakład kamieniarski zał. w r. 1864. Telefon: 149-17. Kraków Miodowa 53.

KAPELUSZE.

Centrala kapeluszy męskich. B. Landau, Kraków, Stradom 13, w podwórzu, poleca kapelusze w najnowszych modelach, Hückla, Goepperta, Schlee, Bistera i t. d. po cenach fabrycznych.

Najelegantszy kapelusik zakupi każda Pani tylko w firmie I. G R O S, Kraków, Grodzka 32.

KAWIARNIE.

KAWIARNIA „F E N I K S“, Kraków, ul. św. Jana 2. Telefon Nr. 160-10.

„Royal“, Kawiarnia i Restauracja, Kraków, św. Gertrudy 26, wejście od Plant. Telef. 137-63.

Cafe-Dancing „Paradis“, Kraków, Gertrudy 28, wejście z Plant. Tel. 173-71. — W Kawiarni bufet zaopatrzony w ciepłe i zimne przekąski. Lokal otwarty całą noc.

KORKI

Krakowska Fabryka Korków, Kraków, Grodzka 60. Telefon 130-21.

KOSMETYKI.

Firma „Miraculum“ Doktora Lustra, Kraków, Obożna 14, Telef. 107-84, złożyła jako datek zł. 15 na Pogotowie Ratunkowe w Krakowie.

KOWALSKIE WARSZTATY

Pracownia Kowalska Józefa Szostaka, Kraków, ul. Wiślisko 10 wykonuje wszelkie reparacje powozowe, oraz gotowe powozy według najnowszych systemów. Kucie koni.

Pracownia Kowalska Wojciecha Straża. Kraków, ul. Podskale 11. Wykonuje nowe wozy, oraz wszelkie reparacje. Wzorowe kucie koni.

Feliks Woźniczka, Kraków, Zabłocie, Dekierta 41. Naprawa wszelkiego rodzaju wozów oraz kucie koni.

KRAWCY

Pracownia krawiecka Feliks Cieślik, Kraków, ul. Pędzichów 22. I. p. Wykonuje wszelkie roboty krawieckie, również dla Przew. Duchowieństwa i P. T. Wojskowych.

Najsolidniej i najwykwintniej ubrać się można jedynie w Salonie Krawieckim **„Elegancki Pan“,** Kraków, **Sławkowska 30.** Tel. 120-69.

ZAKŁAD KRAWIECKI

KUKIEŁA FRANCISZEK,

Kraków, św. Tomasza 11.
Telefon 182-17.

Stanisław Żurawski, Salon ubiorów męskich w Krakowie, ul. św. Anny L. 4. Wypożycza fraki i smokingi.

ZAKŁAD KRAWIECKI
Feliks Kołodziejczyk,
Kraków, pl. Szczepański 7
II. p., front. Wykonuje wszelkie roboty krawieckie według najnowszych żurnali, starannie i punktualnie. Ceny umiarkowane.

Zakład Krawiecki Stanisław Łopatka, Kraków, Rynek Gł. 32. II. p. wykonuje wszelkie stroje męskie według najnowszych fasonów.

D. Kleinman, Zakład Krawiecki Kraków, Szczepańska 5. Wykonuje wszelkie roboty krawieckie według najnowszych modeli. Również stroje narciarskie, wykonanie solidne.

Zakład Krawiecki **Antoni Kadłuczka,** Kraków, Grodzka 35. — wykonuje wszelkie roboty krawieckie według najnowszych modeli z własnych i dostarczonych materiałów. — Ceny umiarkowane.

Kazimierz Krzyworzeka, Salon Krawiecki, Kraków, ul. św. Tomasza 31. II. piętro. Tel. 112-59. Wykonuje wszelkie prace starannie, wedł. najnowszych fasonów. Ceny umiarkowane.

Zakład Krawiecki, Stanisław Nowak, Kraków, Mikołajska 20, wykonuje wszelkie prace w zakres krawiectwa wchodzące.

Roman Kahl. Wytwórnia okryć męskich i damskich, Kraków XI, ul. **Konopnickiej 7.**

JAN PIASECKI, Krawiec damski, Kraków, Floriańska 49. Wykonuje kostiumy i płaszcze damskie. Solidne wykonanie.

P R A C O W N I A
Sukien damskich
kostiumów i płaszczy
Elwira Barkanowa
Kraków, Jagiellońska 7 a
Telefon 164-91

KSIĘGARNIE.

Księgarnia Krakowska Ska z o. o., Kraków, św. Krzyża 13. Tel. 157-66. — Przedstawicielstwo Księgarni św. Wojciecha w Poznaniu.

S. A. Krzyżanowski, Księgarnia, Kraków, Rynek Gł. Telef. 101-50, 122-01.

Polskie Two Księgarń Kolej. „RUCH" S. A. Kraków sklep Rynek Gł. 32. Telefon 103-69, Biura ul. Potockiego 3. — Tel. 173-37.

LABORATORYJNE URZĄDZENIA

Laboratoryjne urządzenia Dostawy dla Laboratoriów Naukowych i Przemysłowych, **Władysław Ziemiański,** Kraków, św. Gertrudy 5. Telefon 100-44.

Laboratoryjne urządzenia dla Sanatoriów, klinik, uczelń i przemysłu, Mikroskopy, Odczynniki. — Dypl. Inż. chem. **A. Buchner**, Kraków, Dolnych Młynów 9. Telefon 176-10.

LAKIERNICY

Ignacy Mikolajczyk, Zakład Lakierniczy Powozów, Samochodów, Rowerów i Mebli, Pendzlowo i Duco. Również przeprowadza cały remont Powozów i Bryczek, Kraków, Mazowiecka 35.

LECZNICZE ZAKŁADY

LECZNICA ZWIĄZKOWA
Ska z ogr. odp.
Chirurgia, położnictwo, ginekologia, choroby wewnętrzne, — Roentgen, lampa kwarcowa, pracownia chemiczna, metabolizm i t. d. Kraków, ul. Garncarska L. 11. Telefony: 107-00 i 139-70.

LITOGRAFIE.

Zakłady graficzne Fr. Zieliński i Ska, Kraków, Karmelicka 16, wykonuje wszelkie prace w zakres litografii wchodzące. Telefon 126-50.

MALARZE.

Pracownia art. Malarska **Kazimierza Bodzińskiego**, Kraków, **Smoleńska 17.** Wykonuje również roboty kościelne.

MASZYNY DO PISANIA

„Maszynopol" okazyjne maszyny do pisania, przybory do maszyn, przepisywanie, powielanie maszynowe. Kursy pisania na maszynach. Warsztat naprawy maszyn. Kraków, Jagiellońska 7. — Telefon 121-47.

MASZYNY ELEKTRYCZNE.

Polski
Przemysł Elektryczny
»ELIN«
Spółka z ogr. odp.
Kraków, Kopernika 6.
Lwów, Zimorowicza 15.
Warszawa, Wilcza 50.

MEBLE.

Magazyn mebli **Gusta Natowicz** Kraków, Bracka 13. Tel. 148-75, poleca w dużym wyborze sypialnie, jadalnie, pokoje kombinowane po cenach zniżonych. Dogodne warunki spłaty.

Stefan Iglicki
w Krakowie.
spółka z ograniczoną odpowiedzialnością. Tel. 112-51.

MECHANICZNE ZAKŁADY.

Jan Łazarski, Zakład mechaniczny. — Naprawa aut i motorów spalinowych. Roboty tokarskie. Samorodne spawanie metali. Kraków — Dębniki, ulica Barska 2. — Tel. 153-54.

METALE.

Fabryka wyrobów metalowych **Wolf Gold,** Kraków XXII. Aleja Dębowskiego 1. — Tel. 129-62.

Towarzystwo Metalurgiczne Ska z o. o. Składy farb. Kraków, Długa 3. Blachy, rury, pręty, druty, profile z miedzi, mosiądzu i aluminium. Metale surowe. Telefony: 106-28, 133-97, 159-00.

Pracownia mechaniczno-tokarska

JÓZEFA WIĘCKA

Kraków, św. Gertrudy 12. Tel. 148-36. Wykonuje wszelkie roboty mechaniczno-ślusarskie w zakres tokarstwa wchodzące.

KRAKOWSKA FABRYKA
Wyrobów Metalowych
Kraków - Dębniki
Spółka z o. odpow.
ul. Zagrody L. 13.
Tel. 181-96. Masowy wyrób radjosprzętu, części rowerowych, oraz wszelkich części metalowych toczonych i sztancowanych.

MIĘSO.

„CARO"
Spółka dla popierania i prowadzenia handlu bydłem, mięsem i przetworami zwierzęcymi, z ogr. odpow. w Krakowie.

Cracovia
Bacon
Eksport
Kraków-Grzegórzki
WĘDLINY
KONSERWY
Telefon 175-52

MIODOSYTNIE.

Robacki Kazimierz, Kraków, ul. Sławkowska 26. Miodosytnia, założona w r. 1841.

„Pszczoła". Wytwórnia miodu, win i soków owocowych. Kraków-Podgórze, ul. Staromostowa 2. — Tel. 129-91.

MUSZTARDA.

Fabryka Octu, Musztardy i Konserw, **Gablenz i Syn,** Kraków, Król. Jadwigi 33. Tel. 120-80.

NACZYNIA KUCHENNE

„**UNION**“, Fabryka łyżek i wyrobów metalowych Ska z o. odp. Kraków, Płaszowska 45, Telef. 157-40.

NOTARIUSZE.

Dr. Juliusz Dunikowski notariusz, Kraków, św. Jana 20. Tel. 105-35.

OBUWIE

Józef Białas

Pracownia obuwia, Kraków, Kopernika 10. Poleca wszelkiego rodzaju obuwie tylko w pierwszorzędnych jakościach i najnowszych fasonach, krajowych i zagranicznych. Specjalność obuwie dla wrażliwych i chorych nóg.

Wytwórnia obuwia „DIANA“ Kraków, **św. Gertrudy 29** Telef. 169-54 poleca obuwie męskie wszelkiego rodzaju, oraz obuwie sportowe w solidnym wykonaniu. Ceny przystępne.

OCET.

Fabryka Octu, Musztardy i Konserw, **Gablenz i Syn.** Kraków, Król. Jadwigi 33. Tel. 120-80.

ODZIEŻ.

Chrześcijański Bazar Odzieżowy, Kraków, ul. Szczepańska 9, I p. Tel. 188-96. Poleca wszelkie ubiory męskie.

OPONY SAMOCHODOWE.

Polskie Opony samochodowe „**Stomil**“ — Zastępstwo na wojew. krakowskie i skład fabr. „**Elibor**“, Ska akc. Kraków, Rynek Główny 26. Telefon 142-59.

PAPIER.

Michał Fleischer Fabryczny skład papieru Spółka jawna. **Kraków, Karmelicka 6.** Oddziały: Katowice, Pierackiego 10. Lwów, Sykstuska 23.

PARASOLE

„AFKA“

FABRYKA PARASOLI.
Abraham Frühauf
Kraków, Miodowa 10.
Telefon 117-39.

PIEKARNIE.

Piekarnia
elektryczno-motorowa
Józefa Rączkiewicza
Kraków, Krowoderska 39, poleca hygieniczne pieczywo. Telefon 160-12.

Franciszek Magiera
Piekarnia elektr.-motor.
Kraków, Zwierzyniecka 10
Telefon 180-47

Piekarnia **Ernest Rzehulka** Kraków - Podgórze Józefińska 15, poleca hygieniczne pieczywo: obwarzanki i precle.

Piekarnia Parowa
F. WOŹNIAKA
Kraków, ul. św. Tomasza 5. Tel. 171-14. Wypiek wszelkiego rodzaju pieczywa. Chlebów, ciast, sucharków, precelków, keksów, angielskich i herbatników.

I. ABRAHAMER
Młyn — Piekarnia
Kraków, Łobzowska 5.
Telefon 106-32.

Mechaniczna piekarnia **S. Weinrieb,** Kraków, św. Wawrzyńca 32. Tel. 176-27.

Piekarnia
Stan. Długoszewskiego
Kraków, Kościuszki 20, Telef. 129-26, poleca doborowe i hygieniczne pieczywo.

Piekarnia Lwowska Ignacego Malinowskiego Kraków, Lenartowicza 7, poleca smaczne i higieniczne pieczywo.

PISMIENNE PRZYBORY.



Przybory piśmienne i galanteria, Michał Słomiany, Kraków, Sławkowska 24, telef. 117-44. Albumy — Szachy, karty do gry, bilety wizytowe i zawiadomienia ślubne.

PORCELANA

Firma Jakób Gross Kraków Rynek gł. 8. Telefon 147-61. Rynek gł. 30. Telef. 173-14. poleca we wielkim wyborze szkło, porcelanę i lampy.

POZŁOTNICY

Odznaczona medalem umiejętnej pracy na wystawie w r. 1870 i 1887.
Pracownia Pozłotnicza
Józef Kotaba
dawniej **Filip Woźniak**
Kraków, ulica Szewska 25 wykonuje w różnych stylach: ramy rzeźbione, złocone, oksydowane i czarne, ozdoby sufitowe oraz do drzwi i gzymsów, stawia nowe ołtarze, restauruje i utrwala stare, feretrony, ambony itd. wszelkie roboty wchodzące w zakres pozłotnictwa.

Wielki wybór ram. Wykonuje złocenia i malowanie ołtarzy także na prowincji.

PRALNIE.

Chemiczna Pralnia i Farbiarnia „Wawel“ — Kraków, **XXII, ul. Kalwaryjska 25.** — Tel. 184-95, wysyła gońca na zlecenie telefoniczne. — Wszelkie prace po cenach przystępnych.

PUDEŁKA.

J. Pacanowski, Fabryka Pudełek i Litografia Kraków, ul. Grzegórzecka 19-21. Telefon 140-48. Rok założenia 1868. — Wykonuje wszelkie opakowania papierowo-tekturowe dla celów aptecznych i przemysłowych. Nowość! Praktyczne, tanie i higieniczne naczynia papierowe. Najnowsze urządzenia techniczne. Własna drukarnia i litografia.

„KARTON“ Fabryka pudełek tekturowych, **L. DUBINER** Kraków, Dietla 37. Telefon 166--08.

PYJAMY.

Wytwórnia PYJAM damskich, męskich i ubrań narciarkich Kraków, Stradom 17 (dawniej Koletek 1.) Zamówienia wykonuje w przeciągu dnia. — Ceny niskie. Towar doborowy.

RESTAURACJE.

Restauracja Powszechna
H. del-PONTI — Kraków Karmelicka 17 — Telefon 154-47. **Poleca znakomite obiady** z trzech dań po 1.— Zł. W abonamencie 90 gr. Bufet obficie zaopatrzony. Codziennie wieczorem Koncert.

ADOLF HERZOG
restauracja
Kraków XXII, Wielicka 13
Telef. 184-63.

Pokoje do śniadań poleca **„Jutrzenka“** — Kraków, ul. Sienna 4.

ROWERY.

Rowery i wszelkie części rowerowe
LEOPOLD HUTTERER,
Kraków, ul. Grodzka 43.
Telefon 128-02.

RYMARSTWO I SIODLARSTWO.

Pracownia Rymarsko-siodlarska Benedykt Szymański, Kraków, Mazowiecka 35. Wyrabia uprzęże, wyjazdowe, robocze, i wybicia powozów.

SKÓRY.

Skład skór — Emil König Spółka z ogr. odp., Kraków, Józefa Dietla 49. Tel. 135-64, posiada stale na składzie skóry krajowe i zagraniczne.

Leuchter, Dunkelblau i Leser — Składy skór
Kraków, **Stradom 25.**
Telefon 108-32.

MATIAS HENDLER
Komisowy Skład Skór
Kraków, Dietla 48. Telefon 134-79.

FABRYKI SKRZYŃ

Fabryka skrzyń **Wł. Ciaputa,** Kraków, złożyła jako datek na Pogotowie Ratunkowe Zł. 10.

SPOŻYWCZE TOWARY.

Sal. Singer, Kraków, Sarego 18. Telefon 144-64. Sprzedaż hurtowna przetworów ziemniaczanych, (syrop ziemniaczany, mąka ziemniaczana, dekstryna).

STAL

Huty stalowe **Schoeller — Bleckmann**, Sp. z o. odp. w Krakowie, J. Piłsudskiego 20. Tel. 121-19.

STOLARNIE

Dyplomowana pracownia stolarska
Wł. Stobierski
zaprzysiężony rzeczoznawca sądowy, Kraków, Wrocławska 75, telef. 115-12.

Zakład stolarski
A. SKOWRONEK
Kraków, ul. Zwierzyniecka 34. Wykonuje roboty meblowe i budowlane jakoteż urządzenia sklepowe i apteczne. Telef. 185-59.

JÓZEF KOBOS, pracownia art. stolarska, Kraków, ul. Grzegórzecka 22-24. Tel. 148-91.

Pracownia stolarska, **Piotr Skrzyński**, Kraków, św. Tomasza 28. Tel. 171-27.

SZKOŁY

Szkola art. kaligrafii i Kursy handlowe Feinberga zatwierdzone przez Władze szk., Kraków, Starowiślna 28. Każdy stanowczo w kilkunastu lekcjach poprawi swoje pismo na piękne i biegłe pod gwarancją. Rozpocząć można codziennie.

Koedukacyjne Kursy Handlowe S. Gryszpana, Kraków Sarego 12. Księgowość, Korespondencja, rachunki kupieckie i bankowe. Nauka o handlu i wekslach, stenografia, kaligrafia, pisanie na maszynach. Dla P. T. Abiturientów (tek) szkół średnich zespoły oddzielne.

ŚLUSARNIE.

OKUCIA żelazne do kuchen, Pracownia ślusarska, **Julian Soja**, Kraków, Friedleina 7. Tel. 144-19. — Wszelkie roboty ślusarskie. Robota solidna.

Pracownia budowlano-ślusarska, **Ludwik Górka**, Kraków Czarnowiejska 17. — Telefon 121-32.

Zakład ślusarski i Pracownia Wag i Kas, Józef Szymoniak i Jan Wolnik, Kraków XXII ul. Węgierska 2. — Telefon 180-87.

Inżynier
TEODOR ŁASIŃSKI
Warsztat mechaniczny
Smoleńska 17., Kraków,
Tel. 189-93.
Wykonuje kuchnie angielki i zmywaki automaty do naczyń kuchennych, patent polski, już dostarczony na Klinikę położniczą U. Jagiell. prof. Zubrzyckiego w Krakowie.

TAPICERZY

Pracownia tapicerska **D. Kempler**, Kraków, św. Tomasza 26, Dom Kasy Oszczędności — Tel. 115-96 poleca tapczany, fotele, łóżka i t. p. Przyjmuje wszelkie reperacje.

TECHNICZNE PRZEDSIĘBIORSTWA I ARTYKUŁY

Najtańsze źródło zakupu **Hurtownia art. technicznych „Zenit“**. Narzędzia, Pasy transm., Piły i t. p. Kraków, Dunajewskiego 6. Telefony: 142-31, 130-01, 127-21.

TOKARSTWO

Karol Golda. Tokarstwo metalowe, Kraków, Retoryka 21. Telefon Nr. 185-86.

TORBY.

Fabryka torb papierowych dla wszystkich gałęzi przemysłu i handlu, **M. Schönwetter,** Kraków - Podgórze, ul. Węgierska 12. Tel. 156-62.

TRANSPORTOWE BIURA

Spółka transportowa **Krakowska „Cracovia“** Ska z ogr. odpow. Kraków, Grodzka 60. — Tel. 140-78.

C. HARTWIG

Sp. Akc. w Poznaniu, Oddział w Krakowie. Biura Floriańska 4. Tel. 114-78. Magazyny, Długa 72, Tel. 130-69.

Telef. pryw. mieszk. Dyr. Adama Berestyńskiego Nr. 189-92.

UBEZPIECZENIA.

Towarzystwo ubezpieczeń na życie **„Vita i Krakowskie“** Ska akc. Oddział w Krakowie, Basztowa 9. Tel. 121-70.

„Assicurazioni Generali“ Oddział Kraków, Grodzka 26, Telefon 145-19 i 168-00.

„Kotwica“, Powszechne Towarzystwo ubezpieczeń S. A. Dyrekcja filialna w Krakowie, pl. WW. Świętych 10. Tel. 138-03 i 183-30.

WAGI.

Koncesjonowany Zakład dla wyrobu i naprawy WAG wszelkich typów **A. Biedacha,** Kraków, Dębniki, ul. Różana 13. Telefon 182-09. Specjalność: Wyrób wag do ważenia niemowląt.

Konc. Zakład mech. ślusarski i naprawy wag wraz z legalizacją. **Stefan Ciechanowski,** Kraków, św. Filipa 13. Tel. 154-58.

WĘDLINY.

Fabryka wędlin koszernych A. S. Spira, Kraków, Krakowska 5. Tel. 102-58. Poleca doborowe wędliny.

Fabryka Wędlin, **Aleksander Grabowski,** Kraków, Szewska 16. Tel. 104-39; Filie: Kraków Rynek gł. 29. Telefon 177-07, ul. Kościuszki 29. Mostowa 1, Katowice, Szopena 2.

Fabryka wędlin. **Walerian Brachel,** dawniej J. Bialik, Kraków, ul. Floriańska 51. Tel. 105-02.

Fabryka wędlin **Józefa Pluteckiego,** Kraków, Topolowa 24. Telefon 114-15. Filie: Sienna 2. Rakowicka 11. — Poleca znakomite wędliny własnego wyrobu.

WĘGLE.

Biuro węglowe **„Polcarbo"** — Kraków, Krowoderska 6, telefon 107-38. Składy tel. 177-47.

Składy węgla, koksu i drzewa **Inż. J. Kukucz,** Kraków Zabłocie 6, Tel. 116-46.

WIDOKÓWKI

Wydawnictwo Widokówek — „Galeria polska" i „Polonia" Kraków, św. Gertrudy 12, Tel. 109-03.

WINA.

WIN WYTWÓRNIE

Wytwórnia win owocowych — Majer Eisenstein, Kraków, Węgierska 6. Poleca znakomite wina owocowe.

WITRAŻE.

Zakład witrażów i oszkleń artystycznych **Mieczysław Paczka,** Kraków, ul. Szczepańska 5. Wykonuje wszelkie roboty w zakres powyższy wchodzące po cenach konkurencyjnych.

WŁÓKIENNICZE TOWARY.

Towary włókiennicze — Aleksander Zunin Kraków, ul. Dietla 53.

WODA SODOWA.

„Zdrowie", Fabryka wody sodowej, lemoniad gazowych i lodu **Leona Schneidera,** — Kraków, ul. Dietla 105. Telefony: 115-05 i 142-74.

WÓDKI.

„Arkadia" Fabryka wódek i likierów, Kraków, Dwernickiego 1. Telefon 138-13. Specjalność: „Jarzębiak".

WYPOŻYCZALNIE KSIĄŻEK

Wypożyczalnia książek Adolfa Gumplowicza w Krakowie, zasilana stale nowościami, znajduje się **tylko przy ul. Brackiej 9. front** Dla P. T. Urzędników bez kaucji.

WYPRAWIANIE FUTER.

Zakłady Wypraw i Garbowania Futer „Krawar“ Spółka z ogr. odpow. Kraków, ul. Przemysłowa l. 13. Telefon nr. 183-36.

Izrael Bazes. Wyprawialnia i farbiarnia futer, Kraków, ul. Romanowicza 19 b. Telefon 138-97.

WYROBY SREBRNE.

ZEGARY I NARZĘDZIA ZEGARMISTRZOWSKIE

L. Nussbaum Hurt. Skład zegarków, narzędzi i przyborów zegarmistrzowskich. — Kraków, ul. Stradom 3, tel. 171-62.

„Zegarpol“ Skład zegarów, zegarków, narzędzi i przyborów zegarmistrzowskich, Pl. WW. Świętych 8. Tel. 182-82.

ZEGARMISTRZE.

ZŁOTNICY i JUBILERZY

Pracownia złotniczo jubilerska po firmie Glixelli **Leona Micińskiego**, Kraków Grodzka 2, I. p. ofic.

ŻELAZO.

Skład towarów żelaznych **Roman Sienkiewicz**, Kraków, Bracka 2.

Fabryka Maszyn i odlewnia żelaza **W. Klimek**, Kraków, Mogilska 71. Tel. 135-47.

ZŁOTNICY.

SPIS RZECZY

zawartych w Kalendarzu Pogotowia Ratunkowego na rok 1937.

Przewożenie chorych
autami sanitarnymi
załatwia Pogotowie Ratunkowe

w dzień i w nocy bez przerwy, — tak w obrębie miasta, jak również i z okolic Krakowa. Chcący zamówić sanitarkę, powinien zgłosić osobiście lub telefonicznie (Nr. telefonów: 111-11 lub 122-62) na Stacji Ratunkowej, iż chory ma zapewnione przyjęcie w zakładzie, do którego ma być przewieziony, i że nie jest chory na zakaźną chorobę.

Zakaźnie chorych Pogotowie nie przewozi, – w tych wypadkach należy się zwracać do Miejskiego Urzędu Zdrowia (Tel. 103-73) lub do Miejskich Zakładów Sanitarnych (Tel. 110-75).